



# **PRESSEKONFERENZ**

**Zur Ruhe kommen**  
Weihnachten in aufwühlenden Zeiten

**Dienstag, 21. Dezember 2021**

**Gesprächspartner/innen:**

**Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer**  
**Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer**

**Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser**, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142  
**Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner**, Referentin TelefonSeelsorge OÖ –  
Notruf 142



## Statement Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer

„Zur Ruhe kommen“

Der Advent ist die Zeit der Vorbereitung auf das Fest der Geburt Jesu. Viele Menschen sehnen sich in diesen Tagen nach mehr Stille, Entschleunigung und Entlastung. Die Pandemie hat zwar zu dieser Entschleunigung beigetragen und förmlich gezwungen, dennoch ist das nicht der Advent, den wir haben wollen. Ich sehe die große Unsicherheit, die vielen Ängste und Sorgen rund um die Corona-Erkrankung, rund um die Impfung. Viele Menschen wenden sich auch an die Seelsorgerinnen und Seelsorger und suchen Unterstützung und Rat, teilen auch ihren Unmut in die eine oder andere Richtung mit. Mit Sorge nehme ich aber eine große Bereitschaft wahr, persönliche Bindungen abubrechen.

Reden hilft, davon bin ich überzeugt. Und das Angebot der Telefonseelsorge ist hier eine unverzichtbare Anlaufstelle, um gut durch diese Zeit zu kommen. Ich möchte sehr ermutigen, von diesem Angebot Gebrauch zu machen.

Aus meiner Sicht ist es wichtig, im Gespräch zu bleiben: im Reden zusammenzukommen und sich nicht noch weiter voneinander zu entfernen.

Zum einen tut es gut, über die eigenen Ängste zu reden und sie auch zu benennen. Auch hinter der Wut stecken meistens Ängste oder Sorgen um wichtige Menschen. Bei manchen Gesprächen kommt man freilich auf keinen gemeinsamen Nenner. Es ist gut, diese Unterschiede auch zu benennen und auch auszuhalten. Wichtig ist immer, das Verbindende über das Trennende zu stellen. 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. Und manchmal ist es wohl auch besser, ein Gespräch auch zu unterbrechen – bewusst ein anderes Thema zu wählen, gemeinsam etwas Praktisches angehen. Auch um die Gemüter zu beruhigen, um auf andere Gedanken zu kommen, um die Einsicht stärker werden zu lassen, dass es auch viel Verbindendes gibt.

Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer wird die TelefonSeelsorge Oberösterreich unterstützen und am **Mittwoch, 22. Dezember, von 13.00 bis 15.00 Uhr** persönlich unter der **kostenlosen Notrufnummer 142** erreichbar sein.

### Kontakt:

**Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer**

Kommunikationsbüro der Diözese Linz

Herrenstraße 19, 4020 Linz

Tel.: 0732/7610-1170

Mail: [kommunikationsbuero@dioezese-linz.at](mailto:kommunikationsbuero@dioezese-linz.at)



## Telefonstunden mit Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer

*„Das Jahr 2021 hat uns erneut vor Herausforderungen gestellt, von denen wir bereits mehrfach gehofft hätten, sie hinter uns lassen zu können. Dem ist leider nicht so. Und leider müssen wir damit rechnen, dass auch das Jahr 2022 kein leichtes sein wird. Die Herausforderungen durch die Corona-Krise sind noch immer da und aktueller denn je. Sie stellen für unsere Landsleute enorme psychische Belastungen dar: Existenzängste, Gesundheitsängste und Einsamkeit. 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 für diese Aktion und ihr Engagement für Menschen in Notlagen“, betont Landeshauptmann Stelzer.*

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer wird die TelefonSeelsorge Oberösterreich unterstützen und am **Mittwoch, 22. Dezember, von 17.30 bis 18.30 Uhr** persönlich unter der kostenlosen **Notrufnummer 142** erreichbar sein.



## Zur Ruhe kommen

### Corona-Weihnacht 2.0

Weihnachten galt bis vor zwei Jahren als das Fest des Jahres. Was letztes Jahr noch ein Novum war, ist heuer fast schon ein bisschen normal: Wir haben uns gezwungenermaßen an leere Christkindlmärkte, geschlossene Glühweinstände, stornierte Firmenfeiern und dergleichen mehr gewöhnt.

Trotzdem oder gerade deshalb hofften wir auf eine Belohnung, auf einen hoffnungsfrohen Schlusspunkt für das anstrengende Jahr 2021: das Weihnachtsfest im Kreise unserer Lieben.

Doch nun macht uns nicht nur die Corona-Pandemie einen Strich durch die Rechnung, sondern auch die derzeitige enorme emotionale Aufgewühltheit unserer Gesellschaft. Die Maßnahmen zur Eindämmung des Virus und die entstandenen gesellschaftlichen Gräben rund um die CoVid-Schutzimpfung lassen kaum Weihnachtsstimmung zu. Kein Wunder, dass sich bei vielen ein mulmiges Gefühl einstellt, wenn sie an das Weihnachtsfest denken. Denn die Polarisierung macht selbst vor Familienmitgliedern nicht Halt und führt zu Unverständnis, Verwerfungen und Kontaktabbrüchen.

Hilfreich könnten sich Haltungen und Tätigkeiten erweisen, die Advent und Weihnachten ureigen sind: Besinnung, Rituale und Ruhe

## Besinnung und Ruhe

Negative Gefühle bekommen evolutionsbedingt mehr Aufmerksamkeit als positive, ein Umstand, den sich auch die Algorithmen von Twitter, Facebook etc. bedienen, um die meisten Klicks zu bekommen.

Je mehr wir also von Ärger, Empörung, Wut, Polarisierung und Unvernunft lesen oder sehen, desto bedrückter und/oder empörter werden wir und nehmen die Welt um uns herum mit einer entsprechend gefärbten Brille wahr.

Hilfreich ist es hier, sich täglich zumindest für einige Momente **auf das Gute zu besinnen und Dankbarkeit zu üben**. Immer mehr Befunde sprechen dafür, dass Dankbarkeit die Ursache für Zufriedenheit und die damit verbundenen gesundheitlichen Vorteile ist. Es gilt positive Erlebnisse bewusst wahrzunehmen, wobei auch in scheinbar belanglosem viel Gutes stecken kann. Dankbarkeit ehrt das Leben. Sie wendet den Blick von den Widerständen und Misserfolgen zu den Dingen, die trotzdem möglich sind.

Es geht weiters darum, **dem wachsenden gesellschaftlichen Empörungsgefühl und der zunehmenden verbalen Aggression besonnen zu begegnen**. Empörung benötigt viel Energie und führt des Öfteren dazu, sich in einer Spirale von Ärger, Hoffnungslosigkeit und Niedergeschlagenheit zu verlieren. Gerät das Problematische immer mehr in den Fokus und gewinnen belastende Dinge Oberhand, hilft es, sich den Medien und dem Thema Corona für einige Stunden ganz zu entziehen. Diese „Auszeit“ kann für Dinge genutzt werden, die Kraft, Halt und Sinn geben – sei es Bewegung, Musik, Tanz, Meditation, backen/kochen, kreatives Schaffen oder einfach in die Luft schauen. Es geht darum,



sich auf jene **Haltungen, Werte, Tätigkeiten zu besinnen**, die der psychischen Gesundheit zuträglich sind.

Auch im **Umgang mit Familie und Freunden\*innen hilft Besonnenheit**. Es können Fragen gestellt werden wie: Welche Beziehungen tun gut, welche wollen gepflegt werden, bei welchen ist zur Zeit etwas Abstand nötig? Können wir trotz eventueller Meinungsverschiedenheiten aufmerksam und respektvoll mit einander umgehen? Ist es möglich, dass wir uns einander mitteilen und dabei versuchen, die Sichtweise des anderen zu verstehen? UND: Sinnlose Freundlichkeit, die keine Gegenleistung erwartet, wirkt ansteckend.

Nicht zuletzt stärkt es auch, sich **auf seine eigenen Erfahrungen und Ressourcen zu besinnen** und sich der eigenen Stärken (wieder) bewusst zu werden. Welche schwierigen Lebensphasen habe ich schlussendlich gut gemeistert? Wer oder was war dabei hilfreich? Was kann ich für mich selbst konkret tun? Es geht darum, handlungsfähig zu bleiben und fürsorglich mit sich umzugehen.

Dies alles kann helfen, die eigene psychische Verfasstheit zu beruhigen und sich nicht der gesellschaftlichen Aufgeregtheit/Empörung zu verlieren.

## Rituale

Besonders für Kinder und Jugendliche stellten die letzten beiden Jahre eine große Belastung dar. Sie benötigen daher derzeit umso mehr zuverlässige Ansprechpersonen und positive, familiäre Rituale. Die Advent- und Weihnachtszeit ist von jeher eine Zeit liebevollerer Traditionen und Bräuche, weshalb sich diese Wochen für Familien gut zum „Runterkommen“ eignen. 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.

Gerade in Zeiten von Corona kommen vorhersehbaren Abläufen große Bedeutung zu. Ein strukturierter Tagesablauf mit festen Schlaf- und Essenszeiten kann Kindern Halt und Sicherheit vermitteln und in Pandemiezeiten entlastend wirken. Vielleicht gelingt es, wieder mindestens eine gemeinsame Mahlzeit pro Tag einzuführen, kleinen Kindern regelmäßig beim Zubettgehen vorzulesen, gemeinsam Kekse zu backen, zu basteln, herumzutoben, ein Spiel zu spielen oder etwas draußen zu unternehmen. Auch die Familienrituale am Heiligen Abend sollten heuer so gut es geht beibehalten werden.

Kinder und Jugendliche sind Seismographen für den psychischen Zustand ihrer Eltern und das Beziehungsklima. Sind Eltern sehr ängstlich oder aber empört/geladen, überträgt sich das auf Kinder und Jugendliche. Hier sind Eltern gefordert, ihre Unsicherheiten so gut als möglich für sich zu behalten, den eigenen Medienkonsum kritisch zu hinterfragen und alles rund um das Thema Corona altersgerecht, kurz, knapp und möglichst neutral zu besprechen. Kinder und Jugendliche müssen vor andauernder Berichterstattung zum Thema CoVid geschützt werden. Wenn dieses Thema zu viel Raum einnimmt, kann das Ängste, Sorgen und Verunsicherung verstärken.



Um den negativen Stimmungen und Anspannungen entgegenzuwirken, sind Gespräche über Sorgen und Ängste wichtig. Allerdings sollte hierbei das Gefühl von Zuversicht („Wir schaffen das“) und Hoffnung („Es geht irgendwann sicher vorüber“) vermittelt werden. Bietet die Familie Sicherheit, Stabilität und Unterstützung, können viele derzeitige Belastungen und Stressfaktoren ausgeglichen werden.

Kinder sehnen sich nach Normalität. Die Aufgabe der Erwachsenen ist es, ihnen diese so gut wie möglich zu gewährleisten. Die Rituale der Weihnachtszeit eignen sich hervorragend dazu, für Groß und Klein etwas Normalität in unsicheren Zeiten herzustellen.

### **Telefonberatung in der Weihnachtszeit**

Irritation, Aufgewühltheit, Ärger, Wut, Angst – diese Gefühle sind nicht angenehm, schon gar nicht zu Weihnachten. Da tut ein Gespräch mit professionell geschulten Beratern\*innen wohl. Bei der TelefonSeelsorge OÖ finden alle ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Nöte. 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>

#### **Kontakt:**

##### **TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142**

Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser, Leiterin

Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: [telefonseelsorge@dioezese-linz.at](mailto:telefonseelsorge@dioezese-linz.at)

Web: [www.ooe.telefonseelsorge.at](http://www.ooe.telefonseelsorge.at)

Chat- und Onlineberatung: [www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at)

 [www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/](https://www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/)

 <https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>



## **Weihnachten 2021 - was kann helfen?**

- Sprechen Sie in Partnerschaft und Familie, bei Verwandten und Freunden/Innen etc. schon jetzt die eigenen Erwartungen offen an, tauschen Sie sich über die Wünsche aller aus und suchen Sie einen für alle akzeptierbaren Kompromiss. Besprechen Sie auch, wie Sie als Familie etc. „corona-sicher“ feiern können. Machen Sie sich mit den Möglichkeiten von Videotelefonie vertraut.
- Informieren Sie Ihre Kinder rechtzeitig darüber, falls Oma und Opa oder andere Verwandte/Freunde heuer nicht an den Feierlichkeiten teilnehmen werden. Gestehen Sie es sich und Ihren Kindern zu, darüber traurig zu sein, und suchen Sie nach Möglichkeiten, die nicht anwesenden Personen trotzdem einzubinden.
- Achten Sie auf eine gute Ausgewogenheit von Nähe und Distanz. Die wenigen Begegnungen, die heuer möglich sein werden, sollen Ihnen guttun. Nähe kann auch durch Telefonate, Messengerdienste, aber auch Briefe und Postkarten, kurze „Vorgartenbesuche“, Spaziergänge etc. hergestellt werden.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse, tun Sie sich selbst etwas Gutes und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Es kann helfen, sich in diesen Tagen zu fragen, ob man die eigenen Bedürfnisse noch spüren und ihnen nachgehen kann, wie viel Erholung man sich selbst gönnt. Gerade in anstrengenden Zeiten ist es ratsam, genauso liebevoll auf sich selbst zu achten wie auf die anderen.
- Betreiben Sie täglich Selbstfürsorge: Das für-sich-selbst-Sorgen ist nicht mit Egoismus gleichzusetzen. Denn nur, wenn man sich selbst wohl fühlt, ist man gut in der Lage, auch für andere da zu sein. Wir sind widerstandsfähiger, wenn wir unsere Bedürfnisse wahrnehmen und sie so gut als möglich stillen. Weitere Tipps zur Selbstfürsorge finden Sie auf der Webseite der TelefonSeelsorge OÖ unter <https://www.dioezese-linz.at/site/telefonseelsorge/home/news/article/163091.html>
- Wenn Sie an einer psychischen Erkrankung leiden oder einen lieben Menschen verloren haben, nehmen Sie mit einer passenden Selbsthilfegruppen Kontakt auf. Auch hier erhalten Sie Unterstützung und treffen auf Menschen mit ähnlichen Schicksalen.
- Unangenehme Gefühle wie Schmerz, Trauer und Wut machen keine Weihnachtspause und gehören zum menschlichen Sein dazu. Versuchen Sie daher nicht, sie zu verdrängen, sondern nehmen Sie sie wahr und ernst.
- Versuchen Sie, jeden Tag bei Tageslicht Bewegung an der frischen Luft zu machen.
- Wenn bereits Spannungen, Konflikte, Unstimmigkeiten in der Familie, Partnerschaft vorhanden sind: Schauen Sie, was trotzdem noch möglich ist. Sprechen Sie Konflikte, Kränkungen, Enttäuschungen an – in ruhiger Atmosphäre und mit ausreichend Zeit. Suchen Sie sich bei Bedarf Hilfe von Beratungsstellen.
- Probieren Sie die Devise „Stop – look – go!“ Halten Sie inne, um zu sich selbst zu kommen. Betrachten Sie die Situation möglichst neutral und unaufgeregt, bäugeln Sie auch Ihre Emotionen. Setzen Sie sich in Bewegung, werden Sie – nicht nur körperlich –aktiv.



- Frustration, Angst, Wut, Hoffnungslosigkeit, Enttäuschung sind ganz normale Reaktionen auf dieses nicht normale Ereignis, das uns durch seine Unvorhersehbarkeit und seine gefühlte Endlosigkeit aus der Bahn wirft.
- Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und gehen Sie achtsam mit ihnen um. Suchen Sie sich Unterstützung, denn Reden/Schreiben hilft.
- Nehmen Sie sich Auszeiten von Corona: Denken und tun Sie bewusst etwas Anderes, lassen Sie Corona nicht zum einzigen und alles bestimmenden Gesprächsthema werden.
- Informieren Sie sich wohldosiert über Qualitätsmedien mit profunder Corona-Berichterstattung. Sie werden sonst mit Informationen und Fake-News geflutet. Was bleibt, sind Gefühle von emotionaler Instabilität, Angst und Weltschmerz. Treten Sie diesem Umstand eigenmächtig und selbstbestimmt entgegen. Bestimmen Sie tägliche offline-Zeiten und reduzieren Sie so den durch die Infodemie hervorgerufenen Stress.
- Wenn Sie sich in einer belastenden Lebenssituation befinden und diese nicht verändern können bzw. wollen, überlegen Sie sich, wer oder was Sie beim Aushalten unterstützen kann. Achten Sie gut auf sich und steigen Sie mehrmals täglich aus der Wucht der Belastungen aus.



## Was kann ich tun, wenn der Familienfrieden coronabedingt gefährdet ist?

- 1. Beziehung, Verbundenheit und Wertschätzung erhalten**  
Eine tragfähige Beziehung zu wichtigen Personen sollte einen höheren Wert darstellen als übereinstimmende Meinungen in Sachen Corona. Ihr Gegenüber ist mehr als die Summe seiner/ihrer Teile. Versuchen Sie daher, auch die guten Seiten, das Verbindende zu sehen: „Bei Corona sind wir gegensätzlicher Meinung, für deine Unterstützung bei der Kinderbetreuung bin ich dir aber sehr dankbar“. „Deine Meinung zur Impfung kann ich nicht teilen, unsere gemeinsamen Spaziergänge schätz(t)e ich trotzdem sehr“. Stellen Sie das Gemeinsame über das Trennende. Erinnern Sie sich, was Sie an der Person gemocht haben/mögen, welche positiven Erlebnisse Sie geteilt haben, wofür Sie Ihr gegenüber wertschätzen. Führen Sie sich diese Dinge immer wieder vor Augen, wenn Sie merken, dass die Beziehung für Sie mühsam wird.
- 2. Respekt vermitteln**  
Aufmerksames Zuhören, Nachfragen und das Eingehen auf das Gesagte/Gehörte, vermitteln dem Gegenüber Respekt. Abschließend könnten Sie sagen: „Ich denke anders als du. Sachlich finden wir keinen gemeinsamen Nenner. Ich akzeptiere das. Du bist mir wichtig und ich bemühe mich auszuhalten, dass wir in diesem Fall unterschiedlich sind.“ Sollte Ihre Meinung im Gegenzug allerdings nicht respektiert werden, thematisieren Sie das in Form von Ich-Botschaften und teilen Sie Ihrem Gegenüber auch mit, dass Sie sein Verhalten verletzt, kränkt, ärgert, traurig macht und was, Sie sich erwarten würden/wünschen ...
- 3. eine neutrale Sprache verwenden**  
Bemühen Sie sich um eine möglichst bewertungs- und aggressionsfreie Sprache. Spinner, Covidioten, Deppen ... wie leicht rutscht uns dieses oder jenes Schimpfwort heraus. Aber besonders Kinder und Jugendliche bringt es in Bedrängnis bzw. Loyalitätskonflikte, wenn Eltern über nahestehende Personen derartig abschätzig sprechen. Versuchen Sie, auch Ihre Gedanken diesbezüglich zu mäßigen. (Gedachte) Schimpftriaden erhöhen nur Ihren Ärger und dadurch auch Ihr Stresslevel. Unterbrechen Sie sich bewusst und wenden Sie sich angenehmeren Dingen zu.
- 4. Klarheit schaffen und Diskussionen stoppen**  
Druck (z.B. Belehrungen, Drohungen), Streit und Aggression erzeugen eher Gegen-Druck und führen zu verhärteten Fronten. Klären Sie für sich, welche Meinung/Position Sie dem anderen zugestehen können? Wird es für Sie zu irrational oder zu aggressiv, kommunizieren Sie freundlich im Ton, aber klar in der Sache: „Diese Meinung/Haltung kann und will ich absolut nicht teilen. Wir haben unterschiedliche Standpunkte. Ich will darüber nicht weiter diskutieren.“ Versteigen Sie sich keinesfalls in weitere inhaltliche Diskussionen.



5. eine Auszeit nehmen oder den Kontakt reduzieren  
Wird Ihrem Wunsch nach „diskussions-/coronafreien Zonen“ nicht nachgekommen, gehen Sie – auch räumlich – auf Abstand. „Eine Diskussion führt uns nicht weiter, ich brauche eine kurze Auszeit an der frischen Luft. Danach können wir uns gerne über etwas Anderes unterhalten bzw. etwas Gemeinsames (spielen, essen, spazieren gehen, musizieren ...) tun.“ Diese Unterbrechung hilft Ihnen auch dabei, etwaigen Ärger Ihrerseits zu reduzieren – atmen Sie mehrere Male tief ein und aus. Die Konsequenz kann auch eine Reduktion des Kontaktes sein, falls Ihnen die (Familien-)treffen aktuell nicht guttun. Achten Sie auf Ihre Grenzen.
6. Fragen stellen  
Wenn sich das Gespräch in Richtung Verschwörungstheorien entwickelt, sollten Sie nicht mehr inhaltlich diskutieren, sondern – wenn überhaupt – lieber Fragen stellen: „Woher hast du diese Informationen?“, „Wieso glaubst du gerade dieser Quelle?“ Freundliches Nachfragen kann eventuell dazu führen, dass Ihr Gegenüber Ungereimtheiten selbst erkennt.
7. ein persönliches Gespräch hat immer Vorrang  
Grundsätzlich ist das persönliche Gespräch immer dem geschriebenen Wort vorzuziehen. Stimmlage, Gestik und Mimik stellen Nähe her, weshalb das Streitpotential gerade bei Diskussionen per Mail, Messenger, Chat besonders hoch ist.
8. Kommunikation über soziale Medien einschränken  
Möchten Sie Familienmitglieder auf fragwürdige Inhalte deren Facebook-Seite bzw. in der Familien-Whatsapp-Gruppe hinweisen, suchen Sie das direkte Gespräch oder senden Sie dem/der Betroffenen eine persönliche Nachricht. Kommentare, die für alle sichtbar sind, können als Bloßstellung erlebt werden und die Emotionen hochkochen lassen. Bitten Sie darum, solch komplexe Themen wie eine Pandemie nicht mittels Whatsapp zu diskutieren. Machen Sie auch klar, dass Sie keine verschwörungstheoretischen Inhalte per Mail, Whatsapp etc. erhalten wollen. Wenn das nicht möglich ist, halten Sie sich aus der Debatte heraus oder schränken Sie die Nutzung digitaler Medien stark ein.