



Pressemitteilung

Nr. 155 / 18. Dezember 2023

TelefonSeelsorge OÖ hilft zu Weihnachten mit prominenter Unterstützung

Bei einer Pressekonferenz am 18. Dezember 2023 im OÖ. Presseclub gab die TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142 Anregungen für ein gelingendes Weihnachtsfest jenseits überzogener Erwartungen. Gesprächspartner:innen waren neben der Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ Silvia Breitwieser und der Referentin der TelefonSeelsorge OÖ Barbara Lanzerstorfer-Holzner Landeshauptmann Thomas Stelzer und Bischof Manfred Scheuer. Auch Landeshauptmann Stelzer und Bischof Scheuer nehmen sich Zeit zum Zuhören am Telefon.

Weihnachten ist der Inbegriff von „zur Ruhe kommen“ und „Heimat finden“. Doch wie kann das in unsicheren Zeiten wie diesen funktionieren? Wie können Menschen im weltweiten emotionalen Taumel, in Zeiten der gesellschaftlichen Dauer-Aufgeregtheit ruhig werden? Und wie kann es so gestaltet werden, dass es für die jeweilige Lebenssituation stimmig ist? Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ, Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin der TelefonSeelsorge OÖ, Bischof Manfred Scheuer und Landeshauptmann Thomas Stelzer widmeten sich bei einer Pressekonferenz am 18. Dezember 2023 im OÖ. Presseclub der Frage, wie angesichts multipler Krisen und emotionaler Herausforderungen Weihnachten Hoffnung und Zuversicht schenken kann.

Prominente Unterstützung vor Weihnachten

Ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Menschen in Oberösterreich haben in den kommenden Tagen auch zwei prominente Persönlichkeiten:

Landeshauptmann Thomas Stelzer: Mittwoch, 20. Dezember | 17.30 bis 18.30 Uhr und

Bischof Manfred Scheuer: Dienstag, 19. Dezember | 18.00 bis 20.00 Uhr

Beide unterstützen in dieser Zeit die Mitarbeiter:innen des Notrufdienstes der TelefonSeelsorge und sind unter der Nummer 142 zu erreichen.

Bischof Scheuer: „Weihnachtsbotschaft erzählt vom Vertrauen ins Leben“

Bischof Manfred Scheuer ging in seinem Statement auf die Bedeutung von Weihnachten ein. „Weihnachten ist das Fest der Liebe und der Beziehungen, vielfach hochstilisiert und mit vielen Emotionen verbunden. Nicht selten brechen aber zu Weihnachten auch Enttäuschungen, Verletzungen, Kränkungen, Einsamkeiten und Existenzsorgen viel intensiver herein als zu anderen Zeiten im Jahr“, so der Bischof. Aus dem Wunsch nach einer „heilen Welt“ heraus würden Konflikte in diesen Tagen oftmals unter den Teppich gekehrt oder Einsamkeit durch Betriebsamkeit überdeckt. „Viele Menschen zweifeln gerade an Weihnachten daran, dass es das Leben, dass es Gott mit ihnen gut meint. Auch diese Seite von Weihnachten gibt es und sie soll und darf nicht verschwiegen werden“, betonte Scheuer.

Doch: „Die Geburt Jesu ist ein Zeichen dafür, dass selbst unter widrigsten Lebensumständen ein Neubeginn möglich ist“, ermutigte der Bischof. „Jesus wurde keineswegs in eine friedvolle heile Welt hineingeboren. Von Armut, Verfolgung, Ablehnung und einer Geburt im Stall erzählt die Weihnachtsbotschaft. Sie erzählt uns aber auch von Vertrauen ins Leben, auch wenn das Vertrauen bereits mehrfach erschüttert wurde. Das Kind in der Krippe verkörpert Gottes Botschaft: Ein jedes Leben – und sei es noch so belastet – ist ein Geschenk und hat eine unveräußerliche Würde“, unterstrich Scheuer. Die TelefonSeelsorge sei ein wichtiger Beitrag der Kirche, im Zuhören und Beraten diese Würde zu vermitteln, um nahe bei den Menschen zu sein, um sie nicht in ihrer Not alleine zu lassen, hob Scheuer die Arbeit der TelefonSeelsorge OÖ hervor. Er dankte allen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen der TelefonSeelsorge, die ihre Zeit und ihr offenes Ohr zur Verfügung stellen, und dem Land Oberösterreich für die finanzielle Unterstützung.

Landeshauptmann Stelzer: „Es ist wichtig, dass es Menschen gibt, die zuhören“

Auch **Landeshauptmann Thomas Stelzer** ortet viele Sorgen, mit denen viele Menschen derzeit konfrontiert sind. „Wir leben in einer sehr herausfordernden Zeit, geprägt durch viele Krisen. Dazu kommt Einsamkeit, die es ihn der Weihnachtszeit leider ohnehin gibt. All das kann für Menschen zu enormen psychischen Belastungen führen“, so Stelzer. „Ein vertrauliches, anonymes Gespräch ist oftmals eine ganz entscheidende Hilfestellung. Wenn die Zeiten schwierig sind, ist es umso wichtiger, dass es Menschen gibt, die zuhören. Und genau das ist ein Ausdruck des so oft zitierten Zusammenhalts, des Miteinanders in unserem Land, zu wissen man ist nicht alleine. Jede Hilfe, die wir geben können, ist wichtig, darum ist es mir ein Anliegen, die TelefonSeelsorge bei ihrer Arbeit persönlich zu unterstützen“, bekräftigte Stelzer und dankte der TelefonSeelsorge OÖ für ihren Einsatz. Seine alljährliche Unterstützung am Telefon sei ein Zeichen der Wertschätzung und des Dankes an die ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen der TelefonSeelsorge.

Die weihnachtliche Sehnsucht kann schmerzhaft sein

Silvia Breitwieser und Barbara Lanzerstorfer-Holzner gaben Einblicke in die vielfältigen Beratungsgespräche der TelefonSeelsorge und schilderten, was Hilfesuchende in diesen Tagen bewegt. „Unsere Lebensrealitäten sind brüchiger geworden, eine friedvolle und heile Welt scheint derzeit in weite Ferne gerückt. Trotzdem oder gerade deswegen sehnen sich viele nach einem stimmungsvollen, entspannten und harmonischen Weihnachtsfest“, erklärte **Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ**. Wenn draußen die „Stürme der unberechenbaren Welt“ brausen, würden sich viele Menschen die Sicherheit einer warmen, wohligen Stube, den Glauben an das Gute und ein wohltuendes Beisammensein mit der Familie wünschen.

„Zumindest an diesem einen Tag im Jahr wollen viele die kindliche Vorfreude, den weihnachtlichen Zauber und das ‚heile Welt-Gefühl‘ unter dem Christbaum erleben – den Zauber der kindlichen Weihnacht“, weiß auch **Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin der TelefonSeelsorge OÖ**. So verständlich diese Wünsche sind, so schwierig ist deren Realisierung. „Denn das, was an den restlichen 364 Tagen herausfordernd war, wird es höchstwahrscheinlich auch am Weihnachtstag sein. Es gilt also, die kindliche Sehnsucht mit einer gewissen Dosis Realitätssinn zu verstehen und dabei gut auf die eigenen Bedürfnisse zu achten“, erläuterte Lanzerstorfer-Holzner. Grundlegend sei das Bedürfnis nach Verbundenheit, Beheimatung und Geborgenheit. „Es geht um einen Ort, an dem ich mich nicht verstellen muss, an dem ich sein kann und so geliebt werde, wie ich bin.“ Können die Familie oder die Partnerschaft dieses Bedürfnis nicht stillen, werde die Einsamkeit schmerzhaft spürbar. Ebenso elementar ist nach Lanzerstorfer-Holzner das Bedürfnis nach seelischem Wohlbefinden. Daher sei es wichtig, nicht nur den leiblichen Genüssen Aufmerksamkeit zu schenken, sondern auch der „Seelennahrung“: „Wer oder was nährt und stärkt mich, wo kann ich auftanken, was bereitet mir Freude?“ nennt Lanzerstorfer-Holzner hilfreiche Fragen. Selbstfürsorge beinhalte auch, alle Gefühle zuzulassen: „Unangenehme Gefühle wie Schmerz, Trauer und Wut machen keine Weihnachtspause und gehören zum Menschsein dazu. Sie zu verdrängen, bringt nur

eine kurzfristige ‚Symptomlinderung‘. Besser ist es, mit den Emotionen achtsam umzugehen“, sagte Lanzerstorfer-Holzner.

Wie Weihnachten trotz aller Widrigkeiten und Herausforderungen gelingen kann, dazu gab die Expertin einige hilfreiche Anregungen. Auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und weniger Perfektionismus an den Tag zu legen gehöre genauso dazu, wie an lieb gewonnenen Ritualen und Traditionen festzuhalten. Darüber hinaus würden Gemeinschaft und Nähe mehr zählen als teure Geschenke. Auch der Abstand von medialer Dauerberieselung und „bad news“ könne wohltuend sein. „Es geht darum, sich auf jene Haltungen, Werte und Tätigkeiten zu besinnen, die der psychischen Gesundheit zuträglich sind“, sagte Lanzerstorfer-Holzner.

Die fünf Anregungen („Wie kann Weihnachten trotz allem gelingen?“) finden Sie in ausführlicher Form in den Presseunterlagen.

Telefon- und Onlineberatung in der Weihnachtszeit

Angst, Trauer, Hoffnungslosigkeit – diese Gefühle sind nicht angenehm, schon gar nicht zu Weihnachten. Bei der TelefonSeelsorge OÖ finden alle Ratsuchenden 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 Uhr bis 23.00 Uhr** an die ebenfalls kostenlose **Mail- oder Chatberatung** wenden: <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at>.

www.dioezese-linz.at/telefonseelsorge
[www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](https://onlineberatung-telefonseelsorge.at)

Anhang:

- **Statements zur Pressekonferenz**
- **Ausführliche Anregungen für ein gelingendes Weihnachtsfest**
- **Kirchliche Angebote rund um Weihnachten für einsame, alleinstehende und trauernde Menschen**

Fotos: © Diözese Linz / Kienberger (honorarfrei)

Foto 1: (v. l.): Landeshauptmann Thomas Stelzer, Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Silvia Breitwieser (beide TelefonSeelsorge OÖ) und Bischof Manfred Scheuer

Foto 2: Landeshauptmann Thomas Stelzer

Foto 3: Bischof Manfred Scheuer

Foto 4: Barbara Lanzerstorfer-Holzner

Foto 5: Silvia Breitwieser