

Weihnachten: Auch ein Fest der Versöhnung

Die besinnlichen Advents- und Weihnachtstage rufen geradezu danach, sich zu versöhnen. Wie man das schafft und warum Verzeihen Geist und Körper gut tun kann



Wer sich mit anderen versöhnt, schließt auch mit sich selbst Frieden

Fröhliche Festtage mit Kerzenschein, gutem Essen und viel Zeit für Familie und Freunde – darauf freuen sich viele Menschen das ganze Jahr über. Umso trauriger, wenn schwelende Konflikte Weihnachten überlagern, so der Hamburger Psychologe und Familienmediator Jochen Waibel. Er rät, "das Fest der Liebe zum Anlass zu nehmen, über den eigenen Schatten zu springen, zu verzeihen und damit sich und anderen etwas Gutes zu tun".

Ärger kann krank machen

Schließlich schadet, wer Groll und Bitterkeit mit sich herumschleppt, nicht zuletzt sich selbst, weiß Waibel, der auch Vertreter des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen ist. "Zehn Minuten heftiger Ärger sind so anstrengend wie ein achtstündiger Arbeitstag", sagt er.

Interessant: Ärger und Wut wirken in unserem Körper zunächst einmal als eine Energiespritze. Puls und Blutdruck erhöhen sich, wir atmen schneller, unsere Muskeln sind angespannt, die Blutgefäße verengen sich, und unsere Nebenniere schüttet die anregenden Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Diese Reaktion ist ein Relikt aus der Urzeit, als der Mensch in Sekundenschnelle fliehen oder kämpfen musste. "Heute aber führt ein erhöhter Noradrenalin- und Adrenalin Spiegel langfristig zu Bluthochdruck, verengten Gefäßen und Herz-Kreislaufproblemen", so der Hamburger Psychologe.

Wer dagegen milde auf seine Mitmenschen blicke und bereit sei zu verzeihen, stabilisiere somit nicht nur sein Gemüt sondern auch seinen Kreislauf.

Advent ist eine Zeit der inneren Reinigung

Die besinnlichen Advents- und Weihnachtstage rufen geradezu danach, ist Pater Dr. Manfred Entrich vom Düsseldorfer Dominikanerorden St. Andreas überzeugt: "Advent ist eine Zeit der Vorbereitung und der inneren Reinigung, Weihnachten das Fest der Liebe und der Verheißung." Manch einer gehe in diesen Tagen an einem stillen Abend oder bei einem ruhigen Spaziergang in sich und denke über das nach, was ihm im Leben eigentlich

wichtig erscheint – etwa ein liebevolles Miteinander, Freundschaft und Solidarität. "In solchen Momenten ist es oft befreiend, einem anderen Menschen eine Schuld, welcher Art auch immer, zu vergeben oder auch selbst um Entschuldigung zu bitten", erläutert Enrich.

Weihnachten zeigt: Was ist mir eine Beziehung wert?

Das bekräftigt auch der Melsunger Dekan Norbert Mecke. Wo Schuld im Raum stehe, gehe es immer auch um solche Fragen: Was ist mir die Beziehung, was ist mir der andere wert? Mehr als mein Schamgefühl oder mein Stolz, die einer Bitte um Verzeihung im Weg stehen? Mehr als mein verletztes Ego, das mich hindert zu verzeihen? Wie groß ist der Wunsch, dass die Beziehung wieder gelingt? "Wer vergeben kann, stellt Liebe und Hinwendung zu einem anderen über Schmerz, Wut und Rachegefühle", so Mecke. Das sei echte Arbeit. Aber Weihnachten als "Fest der Liebe" sei eben auch ein Fest der Vergebung.

Ein Festmahl verbindet

Ein schöner Brauch im Sinne dieses weihnachtlichen Vergebens ist das gemeinsame Festmahl, erläutert Familienmediator Waibel. Nicht umsonst beschreibe im Gegensatz dazu der Begriff vom zerschnittenen Tischtuch das Ende aller Beziehungen. "Wer aber (noch) zusammen isst, bleibt miteinander in Kontakt und streitet zumindest während dieses sinnlichen Genusses eher nicht", sagt Waibel.

Für wichtig hält er aber, dass die Gruppe nicht mehr Zeit miteinander verbringt, als jeder einzelne gern möchte und auch vertragen kann. "Wer sich nach dem Essen etwas zurückziehen möchte, sei es in einen anderen Raum oder für einen Spaziergang, der sollte das auch dürfen", ermutigt der Psychologe. Niemand sollte ihm Vorwürfe machen. Und er sollte es vor allem auch sich selbst erlauben.