

## **Auf den emotionalen Austausch kommt es an**

(Interview von Sabine Schrader (Fragen kursiv) mit Hartwig Wennemar, in: „Großeltern“, Nr.4, 2006)

Hartwig Wennemar ist Diplompsychologe und Mitglied im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.. Vor seinem aktiven Ruhestand war er viele Jahre als Psychotherapeut tätig. Im Interview erklärt er, wie Großeltern die verschiedenen Feierhöhepunkte und die Zeit zwischen ihnen erleben.

*Herr Wennemar, welche Bedeutung haben Feiertage für die Älteren?*

Viele Feste, die wir im Laufe des Jahres feiern, haben einen christlichen Hintergrund. Bei vielen älteren Menschen ist der Bezug zum Glauben noch stärker verankert als bei den Jüngeren. Früher wurden diese Feste noch intensiver gefeiert. Viele dieser Feste sind mit bestimmten Ritualen verbunden. Gewisse Rituale brauchen wir, denn an ihnen können wir uns festhalten, sie zeigen uns den Weg.

An Feiertagen wird die Emotionalität stark angesprochen, sie berühren unser Gefühlsleben. Diese Feiern sind meistens Familientage. Deshalb brauchen wir an diesen Tagen den Austausch mit anderen. Die Gefühle, die wir erleben, benötigen einen Kanal und wollen ausgedrückt werden. Wenn das nicht möglich ist, stauen sie sich und richten sich nach innen. In der Folge können dann depressive Verstimmungen entstehen.

*Gerade ein Fest wie Weihnachten ist emotional hoch besetzt. Warum?*

Die Bedeutung des Weihnachtsfestes kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Es ist ein Glück, wenn die Großeltern mit ihren Kindern und Enkeln gemeinsam feiern können. An mir selbst, aber auch bei anderen Großeltern erlebe ich, wie sie durch die Beschäftigung mit ihren Enkeln an solchen Tagen wieder ein Stück weit aufleben. Besonders, wenn die Enkel noch klein sind, geht von ihnen ein Strahlen aus. Das vermittelt den Großeltern ein starkes Gefühl der Zufriedenheit. Sie geben viel, wenn sie sich auf ihre Kinder und Enkel einlassen, aber sie bekommen auch viel zurück. Und zu dieser Erfahrung dürfen sie ja sagen! Es ist durchaus legitim, sich Freude abzuholen.

*Für die Vorbereitung eines Festes wird meist viel Energie aufgewandt, nach dem Fest erleben manche ein emotionales Tief. Wie läßt sich das vermeiden?*

Besonders Weihnachten ist in unserer Gesellschaft einer starken Kommerzialisierung ausgesetzt. Daß es sich um eine Zeit der Besinnung handelt, gerät dabei fast in Vergessenheit. Deshalb sollte man sich nicht nur punktuell auf das Fest konzentrieren, sondern auch die Zeit davor gemeinsam gestalten. Schon in der Vorweihnachtszeit können sich Großeltern mit ihren Enkeln treffen, etwas mit ihnen unternehmen, mit ihnen singen und altes Liedgut pflegen.

Verlieren sich die Menschen hingegen in hektischen Vorbereitungen, führt das oft dazu, daß sie nach dem Fest in ein „Erschöpfungsloch“ fallen. Das betrifft oft die Mütter und Omas, denn sie sind es meist, die sich um alles kümmern. Ich plädiere immer dafür, schon lange vorher miteinander zu besprechen, wie man eine Feier arrangiert und sich gegenseitig dabei helfen kann. Gelingt es nicht, sich auf einen Feiertag innerlich einzustimmen und ihn zu einem schönen Familienfest zu machen, besteht die Gefahr, daß man sich hinterher emotional leer fühlt.

*Wie bewältigen es Ältere, wenn sie an Feiertagen allein sind?*

Menschen, die an Feiertagen allein sind, sollten nicht passiv und ohne Kontakt bleiben. Kommunikation hat eine wesentliche Funktion für die seelische Gesundheit. Oft besteht eine Anspruchshaltung, daß die anderen auf einen zukommen sollen. Unsere Gesellschaft ist aber sehr egoistisch geworden. Nachbarschaften zum Beispiel spielen nicht mehr die Rolle, die sie früher einmal hatten. Man kann nicht erwarten, einbezogen zu werden. Man muß also selbst auf die anderen zugehen.

Durch meine Erfahrung als Psychotherapeut weiß ich, daß oft eine Erwartung besteht wie: „Ich bin älter, also müssen sich meine Kinder doch um mich kümmern!“ Das kann man leicht durchbrechen, indem man sich selber sagt: „Die alten Gesetze gelten für mich nicht mehr.“ Man kann zu Festivitäten beispielsweise Freunde einladen. Das ist natürlich mit Arbeit verbunden, Trotzdem sollte man dafür sorgen, an solchen Tagen nach Möglichkeit nicht allein zu sein. Meist gelingt dies Menschen leichter, die schon immer aktiv waren.

*Viele Familien entwickeln Schuldgefühle, wenn sie die Großeltern an Feiertagen nicht besuchen. Wie können die Generationen offener mit solchen Situationen umgehen?*

Der Grund, an solchen Tagen aus dem Familienkreis auszubrechen, ist häufig der, daß die Emotionalität nicht ertragen werden kann. Bei den anderen hinterläßt das Wunden. Auch die Großeltern-Generation sollte mehr über ihre Gefühle sprechen und sie mitteilen. Wenn die Kinder beispielsweise lieber in den Urlaub fahren, statt auf einen Besuch vorbeizukommen, können die Großeltern offen aussprechen, daß sie darüber traurig sind. Einfach nur beleidigt zu sein, macht hingegen krank, denn es führt zu depressiven Gedanken, und die lähmen.

*Ist es auch möglich, einen Feiertag bewußt allein zu erleben und es sich gut gehen zu lassen?*

Natürlich! Aber es ist ein Unterschied, ob man allein oder einsam ist. Einsamkeit hat etwas Krankhaftes. Man kann allein sein und das Beste daraus machen – zum Beispiel, indem man eine schöne Musik anstellt und dem Tag bewußt eine feierliche Struktur verleiht. Gerade zu diesen Anlässen sollte man nicht einfach in den Tag hineinleben, sondern aktiv werden.

*Und wie erleben eigentlich die Enkel Feiertage?*

Auch wenn die Kinder in einem Alter sind, in dem sie die Bedeutung der Feiertage noch nicht verstehen können, spüren sie, daß es sich um etwas ganz Besonderes handelt. Sie freuen sich, denn an den Feiertagen erleben sie ihre Familie neu. Die Erwachsenen rücken vom gewohnten Alltag ab, sie haben mehr Zeit und sind für die Kinder da. Auf diese Weise erfahren Kinder Freude und Nachdenklichkeit. So lernen sie selbst, Emotionen zu entwickeln. Und die brauchen sie später, um sich in andere Menschen einfühlen zu können. Das ist sehr wichtig: Denn auf das Mitgefühl kommt es an und nicht darauf, wieviel Geld jemand verdient.