

## Denkanstoß 23 "Trauriges Fest der Liebe"

Die Heinzelmännchen haben sich auch in diesem Jahr für ihren historischen Weihnachtsmarkt in der Kölner Altstadt wieder einiges einfallen lassen. Heumarkt und Alter Markt erstrahlen in weihnachtlichem Glanz.

Die fröhliche Menschenmenge schiebt sich an Buden mit Lebkuchen und Christbaumschmuck vorbei. Im Gedränge eine junge Frau, von der die Glühwein trinkenden, gut gelaunten Menschen kaum Notiz nehmen.

Almut Sievers hat den Mantelkragen hochgeschlagen und beobachtet traurig einen heiteren Weihnachtsmann, der Süßigkeiten an Kinder verteilt. Vor sechs Wochen starb ihr Vater Werner. Während die Weihnachtsmarktbesucher fröhlich die Weihnachtslieder mitsummen, die aus den Lautsprechern der Buden schallen, möchte Almut am liebsten weinen.

Das Fest der Liebe ist nach einem Trauerfall für viele Menschen eine ganz besondere Herausforderung. Wenn der Platz von Oma am Weihnachtstisch leer bleibt oder der Vater nicht wie gewohnt an Heiligabend die Gans anschneidet, kein Kinderlachen durch das festlich geschmückte Wohnzimmer schallt, dann wird einem umso mehr bewusst, wie groß und unwiederbringlich der Verlust eines geliebten Menschen ist.

Für viele Trauernde ist Heiligabend ein regelrechter Angsttermin. Einfach Abtauchen ist in der Regel keine Lösung. Wer zum Beispiel mit einer weiten Reise versucht, dem Schmerz zu entfliehen, den holen Trauer und Einsamkeit mit Sicherheit auch unter Palmen am Strand ein. Es ist auf jeden Fall besser, diese besondere Situation in vertrautem Umfeld zu erleben. Trauernde sollten Weihnachten ganz bewusst planen und den Heiligen Abend mit Freunden und Verwandten verbringen, die damit umgehen können, wenn Tränen fließen.

Auf dem Heimweg klingelt Almut Sievers Handy, ihre Mutter hat beschlossen, Weihnachten wie immer mit der ganzen Familie und ein paar Freunden zu feiern. Auch sie hat Angst vor dem Abend, aber sie ist zuversichtlich, dass Gemeinschaft und Vertrautheit allen helfen werden.

Als Almut an diesem Adventsabend in ihre Wohnung zurückkommt, ist ihr nicht mehr ganz so schwer ums Herz. Sie zündet eine Kerze an, zieht eine Tüte mit gebrannten Mandeln aus der Jackentasche und schafft es, sich ein bisschen auf Weihnachten zu freuen.

Herzlichst,

Hanna Thiele-Roth und David Roth

Bergisch Gladbach im Dezember 2016

Presse-Kontakt:

Reichert Medien Consultants, Gotenstr. 5-7, 65929 Frankfurt am Main,  
Tel. 069/78 99 50-35, Fax. 069/78 99 50 36, Mail: kr@medien-consultants.de