



ALLE JAHRE WIEDER? OH JA!

Sie sind es, die Weihnachten für uns besonders machen: kleine und große Bräuche, auf die wir uns immer wieder freuen. Wir erklären, warum uns Traditionen so gut tun und wie wir gerade jetzt neue Rituale finden

Text: Iris Röhl Illustrationen: Marisol Ortega

Jedes Jahr läuft Weihnachten genau gleich ab: morgens mit den Kindern das von Opa geschnitzte Krippenspiel aufstellen und den Baum schmücken, am Nachmittag Kaffee und Kuchen bei Tante Helga, abends Würstchen mit Kartoffelsalat. Und nach der Bescherung die „UNO“-Runde mit Punsch. Langweilig? Überhaupt nicht! Diese immer gleichen Abläufe fühlen sich richtig gut an, selbst wenn wir sonst gerne aufgeschlossen und neugierig in die Welt schauen. Denn Rituale sorgen (zumindest ein wenig) für mentale Entlastung. Da können wir bei der Weihnachtsvorbereitung hin und wieder auf Autopilot schalten, müssen nicht alles hinterfragen und machen Sachen, weil wir sie eben schon immer so gemacht haben. Rituale vermitteln uns außerdem ein Gefühl von Sicherheit. Die stets gleichen Abläufe signalisieren: Es ist alles in Ordnung, auch wenn die Welt da draußen noch so verrücktspielt. Diese Botschaft kommt auch bei der versammelten Gemeinschaft rund um den Weihnachtsbaum an, die Traditionen pflegt und vielleicht zusammen ein Lied anstimmt: Wir gehören zusammen, unsere Verbindung hält!

Rituale schaffen Zugehörigkeit

Rituale sind so alt wie die Menschheit (es gibt Funde zu Bestattungsritualen, die etwa 90 000 Jahre alt sind), denn sie regeln auch das Zusammenleben in der Gesellschaft. Manche Wissenschaftler sagen sogar, ohne Rituale wäre ein Leben in größeren Gemeinschaften schlicht nicht möglich. „Wir sind soziale Wesen, wir brauchen die Gemeinschaft zum Überleben. Und Rituale erzeugen diese Gemeinschaft. Sie schaffen Zugehörigkeit und Verlässlichkeit“, erklärt Christoph Wulf, der an der FU Berlin seit Jahrzehnten zum Thema forscht.

Natürlich bricht die Gesellschaft nicht gleich zusammen, wenn statt der roten diesmal weiße Kerzen auf dem Adventskranz leuchten. Doch im größeren Stil wurden Rituale, sei es ein strikter Ablauf bei Gottesdiensten, das Absingen der Nationalhymne bei Fußballspielen, geschaffen, um auch große Gruppen auf einheitliche Werte und gemeinsames Handeln einzuschwören. Moralische Konzepte wie Treue, Verantwortung und Verlässlichkeit kann man sich jederzeit auch mit Worten versichern, aber Dinge hören und sie spüren ist nicht dasselbe. Erst durch Rituale werden sie sinnlich erfahrbar. Um alle Sinne anzusprechen und rituelle Abläufe wirklich vom Alltag abzuheben, haben die Menschen schon immer ein großes Brimborium veranstaltet. Da werden aufwendige Trachten getragen, Gotteshäuser mit Weihrauch vernebelt oder gigantische Feuerwerke gezündet.



Sich auf das besinnen, was Halt gibt

Doch Rituale stiften nicht nur Zusammenhalt, sie erleichtern auch Übergänge: vom Kindergarten- zum Schulkind, vom Jugendlichen zum Erwachsenen, vom Single zum Ehepartner, vom Berufstätigen zum Rentner – dazu die ganz großen Themen wie Geburt und sogar Tod. Bei Letzterem wird vielen Menschen oft erstmals bewusst, wie hilfreich Rituale sind: eine Struktur, an der man sich festhalten kann, um nicht nachdenken zu müssen, um nicht verrückt zu werden vor lauter Angst und Schmerz. „Wir Menschen sind nicht so sehr durch Instinkte bestimmt wie Tiere; deshalb haben wir viel mehr Entscheidungsfreiheit.“ Aber die ist oft auch anstrengend. „Rituale geben uns Orientierung, sie helfen uns, uns richtig zu verhalten“, sagt der Erziehungswissenschaftler und Anthropologe Wulf. Auch gelegentliches Über-die-Stränge-Schlagen wie etwa im Karneval ist ritualisiert, denn nur zu in diesem Rahmen tanzt man mit völlig Fremden auf der Straße oder schneidet dem Chef traditionell die Krawatte ab.

Was passiert nun, wenn Corona viele Rituale unmöglich macht? Keine Abi-Bälle, keine großen Hochzeiten, keine Weihnachtsfeier mit der Firma. Was macht das mit einer Gesellschaft, wenn wichtige Leitplanken des Zusammenlebens plötzlich wegbrechen? Momente, in denen (Familien-)Traditionen gelebt werden? Dabei könnten wir doch gerade jetzt ein paar Strukturen zum Festhalten gut brauchen: „Je unsicherer die Zeiten, desto wichtiger sind Rituale, denn sie reduzieren auch die Angst“, so die Hamburger Psychologin und Psychotherapeutin Christine Geschke. „Wichtige Rituale wie das Händeschütteln oder der Büro-Tratsch zur Kaffeepause sind weggefallen und das verunsichert erst mal zutiefst. Wie sollen wir damit umgehen?“ „Sich auf das Besinnen, was einem Halt gibt“, empfiehlt Geschke. „Das kann für manche der Glaube sein, für andere Familie oder Freunde.“ Und: Wir können uns neue Rituale suchen. Es hilft, sich darüber mit Kolleginnen auszutauschen, mit Freunden, anderen Familien: Wie macht ihr das jetzt? Welche Lösungen habt ihr gefunden? „Ein Abendspaziergang kann ein neues tägliches Ritual sein, dabei kann man gut seine Gedanken klären“, sagt die Psychologin. „Und wenn man das Gefühl hat, das Ritual passt, muss



man das natürlich einüben, also regelmäßig wiederholen.“ Statt eines Schwimmbadbesuchs mit der Familie gibt es dann eben eine Rad- oder womöglich Schlittentour. Und anschließend selbst gemachte Pizza statt eine beim Italiener.

Und wenn das alles irgendwann wieder vorbei sein sollte, machen wir wieder „same procedure as every year“? Auf diese Frage antworten die Ritual-Experten mit einem mehr oder weniger großen „Ja“. Christoph Wulf hat schon vor Corona ein Rückbesinnen auf alte Rituale festgestellt, „weil unsere Gesellschaft so frei und offen ist wie nie zuvor, die Möglichkeiten so unendlich, dass Orientierung wieder nötig scheint“. Hochzeiten wurden wieder groß und auch in der Kirche gefeiert, das Maibaum-Aufstellen und Volksfeste in Tracht, Erntedankfeste mit Kürbissuppe und Feuerschale im Garten. Auch das ist ein wesentlicher Aspekt von Ritualen: Man kann sie durchaus an neue Bedürfnisse anpassen. Sonnwendfeiern waren im Lauf der Zeit wahlweise heidnisch, christlich oder auch einfach fröhliche Familienfeste. Eine Bedeutung hatten sie immer für die Menschen als Übergangsritual von einer Jahreszeit zur anderen. „Wir könnten Corona auch als Chance sehen, neue und besser passende Rituale für uns zu finden“, meint Christine Geschke. Vielleicht treffen wir uns dieses Jahr also an Weihnachten mit der Familie zum Waldspaziergang statt in Omas Wohnzimmer, schaffen mit den Nachbarn ein neues Wintergrill-Ritual zu Silvester. Oder stellen fest, dass ein Advents-Treffen mit der Freundin in ihrer Wohnung sogar noch sehr viel schöner ist als der trubelige Weihnachtsmarktbesuch ...

GELIEBTE TRADITIONEN

Von der Gurke am Baum bis zum Indoor-Picknick mit Champagner.
24 verrückte und besinnliche
Ideen von unseren Leserinnen
und der Redaktion

Grillfest

„Mit allen Nachbarn, die am 26. Dezember nicht weggefahren sind, veranstalten wir im Hinterhof ein Weihnachtsgillen. Über einer Feuerschale rösten wir dann Würstchen am Stock.“

ANGIE (43)



Darf ich bitten?

„Wir laden seit über zehn Jahren unsere Nachbarin, die aus den USA kommt und schon lange hier lebt, an Weihnachten zu uns ein und hören amerikanische Weihnachtslieder mit dem Grammophon. Sie ist inzwischen 92 und trotzdem fordern sie mein Sohn oder mein Mann zum Tanzen auf, und immer lacht sie wie ein junges Mädchen auf dem ersten Ball.“

CLAUDIA (41)



Natürlich besser leben.



Mit dem natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatsl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwernte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



Schmuckstück

„Jedes Jahr kaufe ich eine besondere Weihnachtskugel für unseren Baum, die uns symbolisch ans vergangene Jahr erinnert. Diesmal ist es eine bunte Mosaikkugel in Tropfenform, weil unser Jahr in der Familie sehr lebendig war.“

CATHERINE (45)

Heavy Metal

„Meine Eltern feiern als Muslime kein Weihnachten. Aber weil wir Kinder wie alle anderen natürlich auch Geschenke wollten, wurde zu Weihnachten ein metallener Deko-Baum aufgestellt und es gab für jeden ein Päckchen.“

SENNUR (28)

Mini-Urlaub

„Mit meinem Freund buche ich nach Heiligabend immer ein romantisches Hotel. Wir genießen die Zweisamkeit und lassen dabei die schönsten Momente, aber auch familiäre Mini-Dramen Revue passieren. Meist können wir wunderbar darüber lachen.“

LENA (37)

Oh Tannenbaum

„Zusammen mit meiner Schwester Silke (sie ist 53) spiele ich Blockflöte für meine Eltern. Seit 35 Jahren!“

SARAH (39)

Streicheleinheit

„Wir warten nach dem Gottesdienst ab, bis alle anderen Besucher weg sind, dann geht meine Mutter zur Krippe und streichelt ein ganz bestimmtes Schäfchen. Als wir noch klein waren, hatte das geholfen, dass wir bis zum Ende der Messe still sitzen geblieben sind.“

JULIANE (26)

Bettenlager

„Nach der Bescherung holt die ganze Familie gegen Mitternacht ihre Matratzen aus ihren Zimmern und wir schlafen unter dem Weihnachtsbaum.“

ANKE (39)



Poetry-Slam

„Wir losen in der Familie Paare aus. Jedes hat zehn Minuten Zeit, um sich ein Gedicht auszudenken und vorzutragen, bevor die Geschenke geöffnet werden dürfen. Es kommt zu witzigen Duos, etwa Oma mit Enkel, und die Gedichte sind mal sehr kurz und lustig, mal aber auch sehr nachdenklich.“

MATEJA (42)



Schnitzkunst

„Um meiner damals zweijährigen Nichte eine Freude zu machen, stellten wir einen Weihnachtsbaum auf – obwohl wir als Juden kein Weihnachten feiern. Mein Vater und der Freund meiner Schwester fuhren dann zum Schreiner ins Dorf. Und kehrten mit einem geschnitzten Davidstern zurück, den mein Vater feierlich auf den Baum steckte. Seitdem macht er das jedes Jahr so.“

SASCHA (36)



Expelliarmus

„Mein Bruder, der in London lebt, wohnt über Weihnachten bei mir. Am 24ten machen wir immer ein Indoor-Picknick mit Champagner und Lachsttoast, schauen anschließend ‚Harry Potter‘-Filme und packen die Geschenke ein.“

JOHANNA (37)

2 mal 3 macht 4 widdewiddewitt

„Ich gucke mit meiner Schwester an Weihnachten ‚Pippi Langstrumpf‘. Immer!“

KERSTIN (33)

Saure Bescherung

„Ich verstecke immer eine Weihnachtskugel in Form einer Gurke am Baum. Wer sie Heiligabend als Erstes findet, bekommt noch ein Extrageschenk.“

NINA (50)



Cheers!

„Ich setze jedes Jahr in der Vorweihnachtszeit Walnusslikör an und fülle ihn dann in hübsche Flaschen um und verschenke sie.“

NADJA (29)

God Save the Queen

„Egal, wo ich auf der Welt mit Freunden auch feiere: Wenn meine Königin ihre Weihnachtsansprache hält, proste ich ihr mit einem Gin Tonic zu.“

PATSY (43)

Lametta-Fete

„Als meine Kinder noch klein waren, habe ich ein Ritual aus Amerika übernommen: die Tree Trimming Party. Wir stellen gemeinsam mit den Kindern und Freunden den Baum bereits an einem Adventssonntag auf. Natürlich bei Punsch und Plätzchen.“

CLAUDIA (56)

Mensch, ärgere dich nicht

„Bei uns kommen jedes Jahr nach dem Essen und der Bescherung unsere Nachbarn vorbei. Und dann wird Wein getrunken, gequatscht oder gespielt.“

ELKE (57) UND BERND (58)



Räucher-Kommando

„Mein Vater bekam für seine Rechtsberatungsdienste bei einer Genossenschaft jedes Jahr einen Räuchermann aus dem Erzgebirge geschenkt. Nach 30 Jahren Berufstätigkeit kamen einige zusammen. Und er baut sie ALLE auf. Meine Mutter dreht jedes Mal fast durch.“

ULI (49)

Ersatzfamilie

„Meine Eltern leben nicht mehr, und ich lade jedes Jahr alle Freunde, die auch niemanden mehr haben, zu mir ein. Dann kochen wir gemeinsam und spielen mit Charade Szenen aus Weihnachtsfilmen nach. Oder man muss Zettel ziehen und Zitate aus ‚Sissi‘ vervollständigen.“

MONIKA (52)



Naschkatzen

„Bei uns dürfen unsere zwei Katzen zuerst ins Weihnachtszimmer. Wir verstecken vorher Leckerlis lose unter Tannenzweigen, und wenn sie sich die alle geschnappt haben, beginnt auch unsere Bescherung.“

GUDRUN (52) UND DORIS (52)

Pyjama-Party

„Ich treffe immer Freunde im Schlafanzug und wir gucken zusammen ‚Drei Nüsse für Aschenbrödel‘.“

NICOLE (43)

Süßer Wettkampf

„Meine Mutter fängt immer am Buß- und Bettag mit dem Plätzchenbacken an, und das seit 35 Jahren. Sie und mein Bruder liefern sich jedes Jahr einen Wettstreit: Wer schafft mehr Sorten? In einem Jahr hat meine Mutter 30 Sorten geschafft.“

SABRINA (35)

Glockenläuten

„Seit vielen Jahren gehen wir nach der Bescherung ins Halltal in Tirol zu einer alten Bergmannskapelle, mummeln uns ein und trinken Glühwein auf einer Holzbank vor dem Kirchlein. Wenn dann die Sterne über den Bergen funkeln und die Glocken der Christmette aus dem Tal zu uns hoch klingen, ist das für uns wirklich die Heilige Nacht.“

**ADELHEID (76)
UND KARL-HEINZ (77)**



Würfelglück

„In unserer Familie haben früher immer alle zusammen gefeiert, etwa 15 Leute. Wir haben uns nach dem Essen in einen großen Kreis gesetzt und alle reihum gewürfelt. Wer eine Sechse hatte, durfte seine Geschenke auspacken. So war die Bescherung immer ein mehrstündiges Highlight, und wir hatten noch mehr Freude am Auspacken, weil alle mitfieberten. Im kleinen Kreis halten wir das bis heute so.“

INA (32)

Pflanzenpower für eine strahlend glatte Haut

- Holmeal[®], ein Spezialextrakt aus einer Centaurea-Mikronisiert schützt die Haut von Innen vor schädlichen UV-Einflüssen, Alterungsprozessen und Faltenbildung!
- Lipowheel[™], ein glatteintner Weizen-Extrakt mit Phyto-Ceramiden erhöht Feuchtigkeit¹, Dichte² und Elastizität für eine strahlend glatte Haut
- Erste sichtbare Ergebnisse schon nach vier Wochen
- Rein pflanzliche DuoCap-Technologie, nur 1 Kapsel am Tag

www.dermatoLoges.de



Erhältlich in allen Apotheken in Deutschland und Österreich

Holmeal[®] und Lipowheel[™] sind eingetragene Marken der Robertet Group, Frankreich.
¹Eigenschaften Lipowheel[™], Mulsiner 2018, 20, 437. ²Volante-S et al., J Cosmet Dermatol. 2019; 20(1):102-108. ³Wolny-Rappol, Dermatol 2019, 16(1): 10-14.

Dr. Loges 
 Naturheilkunde neu artikuliert