

## Podcast „Einmal UPholen“ Folge 14 „Tipps zum Überstehen und Überwinden von Struggles im Rahmen von verschiedenen Feiertagen und Familienfesten im Dezember“ mit Lisa aus der Zentralen Studienberatung der Universität Potsdam

**Intro:** Einmal UPholen, bitte. Aber Moment. Wer soll hier wen abholen? Na, im besten Falle wir euch. Und zwar, indem ihr einfach weiterhört. Wir sind ein studentischer Podcast der Zentralen Studienberatung an der Universität Potsdam. Hier berichten wir für euch zu verschiedenen Themen rund ums Studileben und stellen uns für euch die Fragen. Wie ist es zu studieren? Was brauchen wir, damit alles richtig gut klappt und gleichzeitig dann sogar auch noch Spaß macht? Was gibt es für Angebote an der Uni und wen könnten wir euch vorstellen, um euch zu motivieren und zu bestärken? Und nun genug mit der Begrüßung und viel Spaß beim Hören.

---

**Lisa:** Hallo und herzlich willkommen zu unserer Special Dezember Folge. Vielleicht könnten wir diese Folge auch Weihnachtsspecial nennen, doch da wären wir eigentlich direkt beim Thema. Im Dezember werden eben nicht nur Weihnachten, sondern auch andere nicht christliche Feste gefeiert. Und im Dezember findet ja auch noch was ganz anderes Großes statt Silvester.

Zwischen all der Aufregung und Vorfreude, den Krisen, Geschenksuche und Überlegungen wie wo und mit wem werde ich was feiern? Wollen wir euch ein wenig abholen und versuchen euch zum einen zu beruhigen, falls ihr überhaupt beruhigt werden müsst und zum anderen, um euch einfach mit Informationen rund um die Feiertage im Dezember zu versorgen. Hierbei wollen wir vor allem aus der christlichen und vor allem westlich europäischen Perspektive raus und euch über andere Feste erzählen, die vielleicht ja auch viele von unseren Zuhörenden feiern oder aus ihren Familien kennen.

Nun fangen wir einfach mal ganz in Ruhe an. Wir hoffen, wir können euch was Gutes mitgeben und ihr habt Spaß beim Hören. Diese Folge ist übrigens in Zusammenarbeit mit der Psychologischen Beratungsstelle der Uni Potsdam und dem WHK-Team von "Eine Uni für alle" entstanden. Und hiermit danke ich euch schon mal sehr.

Also Dezember. Ja, da denken viele von uns, die in Deutschland aufgewachsen sind, an Weihnachten. Egal ob wir christlich geprägt aufgewachsen sind oder einen anderen religiösen oder atheistischen Background haben, kann man sich eigentlich kaum vor Weihnachtsdeko, Weihnachtssüßigkeiten und -songs retten, falls man sich denn überhaupt retten will. Weihnachten kann ja auch unglaublich schön sein und ein Fest, auf das man sich das ganze Jahr aus verschiedenen Gründen freut. Und auch all die anderen Familienfeste, die im Dezember anstehen, die wir euch jetzt vorstellen werden oder auch das Neujahrsfest usw. Das kann ja auch total toll sein.

Nun möchten wir mit dieser Folge aber einmal kurz über gewisse Struggles sprechen, die mit Weihnachten oder anderen Familienfesten einhergehen können. Denn nicht alle können das klischeehafte, positive und warme familiäre Fest feiern, sei es, weil sie einfach schlichtweg nicht feiern, familiäre oder finanzielle Strukturen das einfach nicht hergeben oder aus zahlreichen anderen Gründen. Weihnachten, Familienfeste und das Ende des Kalenderjahres bringen oft mit sich, dass sich vorhandene Probleme intensivieren. Das kommt zum einen dadurch, dass oft versucht wird, das Jahr zu bilanzieren, mit sich selbst sehr streng ins Gericht zu gehen und zu überlegen: Wie war mein Jahr und was habe ich für Probleme oder meine nahestehenden Personen? Was wartet im neuen Jahr auf mich? Wie geht es weiter und und und.

Um euch mit diesen Fragen, die wir jetzt hier angeschnitten haben, nicht alleine zu lassen, waren wir im Gespräch mit der Psychologischen Beratungsstelle der Uni Potsdam und haben über Sorgen gesprochen, die in dieser Zeit am häufigsten auftreten. Zum einen ist da dieses gewisse Verpflichtungsgefühl, sei es im Bezug zur Teilhabe an sozialen Situationen, die Fahrt zu Familienmitgliedern, die man lange nicht gesehen hat, Geschenke kaufen müssen usw.

Hiermit hängt dann oft auch der Umgang mit Enttäuschungen und Sorge, andere zu enttäuschen, zusammen und wie man dieses vielleicht manchmal auch gar nicht so nötige Verpflichtungsgefühl regulieren kann.

Außerdem ist Einsamkeit ein sehr verbreitetes Gefühl, was mit Traurigkeit einhergeht, wenn die an das Weihnachtsfest geknüpften gesellschaftlichen Erwartungen wie Harmonie, Familienglück, großzügige Geschenke aus verschiedenen Gründen, zum Beispiel Krankheit, Trennung, finanzielle Sorgen oder was auch immer einfach nicht erfüllt werden können.

Über alledem schwebt manchmal das ätzende Gefühl von Stress, wenn eigene oder fremde Ansprüche an die Feiertage vielleicht doch einfach zu hoch sind. Stichworte sind hier zum Beispiel Geschenke, Festessen, Ausgestaltung der Festtage, die perfekte Dekoration und generell Gedanken wie: Es muss alles perfekt sein. Am besten will man alle möglichen Menschen sehen, die man lieb hat und wenn es gar nicht mehr waren, dazwischen Entspannung entstehen soll. Dabei soll es doch so besinnlich und so ruhig sein.

Weiterhin kann diese Zeit auch einfach triggernd wirken, indem negative Gefühle, die eventuell in der Vergangenheit daran geknüpft wurden, reaktiviert werden. Oder es gibt eben sehr hohe Erwartungen, ja, da bisher eben positive Erfahrungen an diese Feste geknüpft worden sind. Und wenn man weiß, dass dies dieses Jahr nicht funktioniert, entsteht ein enormer Druck. Außerdem kommt on top auch noch die vielen Menschen, bekannte saisonale depressive Verstimmungen durch fehlendes Tageslicht, Kälte usw. Damit wir hier aber nicht alle zu traurig werden, kommen hier nun drei Tipps der psychologischen Beratungsstelle, die euch helfen können, gesund durch verschiedene Familienfeste und den Jahreswechsel zu kommen.

Tipp eins: Versucht eure eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Vorstellungen wahrzunehmen und versucht die Feiertage entsprechend zu planen, ohne euch unter Druck zu setzen oder bestimmten Erwartungen zu genügen. Hier ist ein Realitätscheck angebracht: Was kann ich leisten? Was bin ich bereit mitzumachen? Was wird mir zu viel? Wenn es geht, nimmt einen Mut zusammen, den ihr finden könnt und kommuniziert diesbezüglich eure Gefühle und Entscheidungen.

Tipp zwei: Resilienz und Akzeptanz. Versucht eine Haltung der Akzeptanz für unangenehme Dinge, die sich nicht ändern lassen und eine gewisse Lockerheit im Umgang mit Traditionen umzusetzen. Hier also auch ein Realitätscheck. Vielleicht kann ein Treffen im Imbiss mit einer befreundeten Person genauso schön sein wie der Gänsebraten unter dem Weihnachtsbaum mit der Familie, mit der man eigentlich keine Zeit verbringen möchte. Das Wichtigste ist einfach, dass ihr euch am Ende des Tages wohlfühlt und die Erinnerung daran, dass bald wieder der normale Alltag zurück ist und die Weihnachtsmänner aus Schokolade bald wieder aus den Geschäften verschwinden.

Tipp drei: Selbstfürsorge. Fragt euch: Was brauche ich, um mich wohlfühlen? Auch hinsichtlich der klassischen Dinge wie Ernährung, Bewegung, Tag-Nacht-Rhythmus, Level an Aktivitäten und sozialer Eingebundenheit. Stellt eure eigenen Ansprüche in Frage. Es muss wirklich nicht alles perfekt sein und vor allem nicht den Bedürfnissen aller gleichermaßen entsprechen. Denn das kann man eh nicht erfüllen und liegt auch gar nicht in eurer Verantwortung. Solltet ihr euch einsam fühlen, fragt euch, welche Möglichkeiten habe ich, den Tag oder den Abend gemeinsam mit anderen zu verbringen? Verschiedene Beratungsstellen oder auch Kirchen und andere Kontaktstellen bieten verschiedene Angebote in der Weihnachtszeit an.

Und bei all den sozialen Tipps vergesst nicht, euch auch Raum für Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen. Das beugt ungewollten Streitigkeiten und Aggression vor. Außerdem stehen allen Hilfesuchenden in der Weihnachtszeit bundesweite Telefonseelsorge und Krisendienste zur Verfügung. Hierzu findet ihr verschiedene Telefonnummern im Internet, wenn ihr eben genannte Schlagworte in eine Suchmaschine eurer Wahl eintippt.

In der Weihnachtszeit werden nämlich vermehrt Fälle häuslicher Gewalt gemeldet. Und außerdem, wie wir gerade schon gehört haben, ist gerade diese Zeit für bereits psychisch erkrankte Person echt keine leichte Zeit. Es gibt unter anderem ein Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen, Gewalt an Männern, Kinder und Jugendtelefon, die Telefonseelsorge insgesamt oder aber das Silbertelefon. Das wären zum Beispiel Schlagworte, die ihr in eine Suchmaschine eingeben könnt, um dann an die Telefonnummern zu kommen.

Nun habe ich mich zwar die ganze Zeit bemüht, von Familienfesten zu sprechen, aber bestimmt ist es mir oft passiert, dass ich von Weihnachten gesprochen habe. Das liegt vielleicht auch daran, dass ich eben Weihnachten feiere. Nun sollte es aber auch ganz klar um andere Feste gehen. Denn ja, natürlich, alles, was ich gesagt habe bisher, lässt sich auch auf andere Familienfeste übertragen.

Was gibt es denn neben Weihnachten eigentlich für Feste im Dezember? Fangen wir mal an! Zum Beispiel wird dieses Jahr vom 18. bis zum 26.12. das jüdische Lichterfest Chanukka gefeiert. Auch wenn die Zeit des Festes zumindest dieses Jahr ungefähr in die Zeit von dem christlichen Fest Weihnachten fällt, hat Chanukka wenig mit dem christlichen Weihnachtsfest zu tun. Denn es erinnert an den jüdischen Aufstand der Makkabäer und der Befreiung aus der griechischen Herrschaft. Denn unter griechischer Herrschaft durften Jüdinnen und Juden ihre Religion zwei Jahrhunderte lang nicht ausüben, bis sie im Jahr 164 vor Christus Jerusalem zurückeroberten. Übersetzt bedeutet Chanukka auch Wiedereinweihung, denn nach der Entweihung des Tempels während der Unterdrückung erfolgte eine zweite Weihe des Tempels und daraufhin auch das anschließende Lichtwunder. Denn das im Tempel gefundene Öl hielt nicht wie gedacht nur einen Tag, sondern acht. Deswegen werden auch acht Kerzen jeden Tag eine auf der Chanukkia angezündet.

Und jetzt gehen wir zum nächsten Fest. Am 21.12. feiert man nämlich noch ein weiteres, und zwar die Yalda-Nacht. Ursprünglich aus dem Iran, Afghanistan und Tadschikistan, wird dieses Fest natürlich auch in Deutschland von vielen Personen gefeiert. Übersetzt heißt die Yalda-Nacht so viel wie nach der Geburt und ist gleichzeitig auch ein Fest der längsten und dunkelsten Nacht des Jahres und symbolisiert den Sieg des Lichts über die Finsternis, da die Tage danach wieder länger werden. Die Yalda-Nacht ist ein riesengroßes Familienfest und wird je nach Familie eben anders gefeiert.

Nun kommen wir zum Jahreswechsel. Habt ihr euch schon tausende Vorsätze gemacht? Wenn nicht, vielleicht sogar umso besser. Denn die Vorsatz- und Optimierungsidee erinnert mich stark an den Bilanzierungsdruck, von dem ich euch zu Anfang schon erzählt habe. Seid nett mit euch und überlegt euch gut, warum ihr euch gewisse Ziele genau setzen wollt und vor allem auch, womit das dann alles zusammenhängt. Und damit Ziele auch besser zu erreichen sind denkt auch daran, nicht nur das Ziel möglichst konkret zu setzen, sondern auch den Weg dorthin zu planen. Dann ist es leichter loszulegen und ihr habt weniger Hürden in der Realisierung der Ziele. Für viele Personen heißt der 31.12. Jahreswechsel und somit der Start eines neuen Kalenderjahres. Es gibt jedoch auch andere Kalenderrechnungen, von denen du vielleicht schon gehört habt oder spätestens jetzt hört.

Orthodoxe Gläubige feiern Neujahr am 14.01., weil sie sich am julianischen Kalender orientieren und das iranische Neujahr wird zum Beispiel zwischen dem 19. und 21. März gefeiert. Diese Zeit ist übrigens die Zeit des astronomischen Frühlingsbeginn. Das Fest heißt Nouroz und heißt übersetzt neuer Tag, geht über viele Tage und ist ein großes Familienfest.

Im Islam beginnt das nächste Jahr am 19.07. und markiert den Übergang in das 1.445. islamische Jahr. Das Jahr beginnt in der islamischen Zeitrechnung mit dem Monat Muharram, in dem Mohammed von Mekka nach Medina geflohen sein soll.

Auch in China ist der 31.12. kein großes Thema, denn Chines\*innen feiern das Mondneujahr nach dem chinesischen Lunisolarkalender am Neumond zwischen dem 21. Januar und dem 21. Februar.

So, ich hoffe, ihr habt alle ein bisschen neues Wissen mitnehmen können und freut euch auf eure ganz spezifische Art und Weise, wie ihr die kommende Zeit gut verbringen könnt. Vielleicht hier noch einmal kurz der Hinweis. Natürlich war das jetzt nicht vollständig. Ich habe jetzt nicht alle Feste aufgezählt und wenn euch ein ganz bestimmtes Fest gefehlt hat, dann schreibt uns gerne, schreibt uns an [upgeholt@uni-potsdam.de](mailto:upgeholt@uni-potsdam.de). Denn der nächste Dezember, der kommt bestimmt und die nächste Folge dazu mit Sicherheit auch. Und wir hoffen einfach, dass euch das ein bisschen abgelenkt hat oder motiviert hat oder geholfen hat. Je nachdem.

Nun, wir wünschen euch eine ruhige und nette Zeit, egal wie ihr sie verbringt und hoffen, dass ihr auf eure Bedürfnisse und Wünsche hören könnt, wenn ihr in die Planung geht und wenn ihr merkt, dass eine Person in eurem Umfeld sich vielleicht alleine fühlt und ihr die Kapazitäten dazu habt, ladet sie doch einfach ein. Und wenn es nur für einen Tee ist. In Polen gibt es zum Beispiel den Brauch, dass man am 24.12. einen zusätzlichen Teller und Besteck aufstellt, damit eine Person, die sonst alleine feiern würde oder spontan klingelt, auch einen Platz am Tisch hat. Mit dieser kleinen Anekdote aus meinem eigenen Weihnachtsfestbrauch verabschiede ich mich von euch und freue mich, euch im nächsten Jahr wieder mit Informationen und verschiedenen Inhalten aus dem Studialltag zu versorgen. Bis dann.

---

**Outro:** Wir danken euch fürs Zuhören und hoffen, euch beim nächsten Mal wieder begrüßen und abholen zu können. Ihr findet unsere Folgen inklusive Transkript zum Nachlesen auf der Uni Potsdam Website, Spotify und Sound Cloud. Und wenn ihr Themenvorschläge oder Fragen habt, dann schreibt uns gerne eine Mail an [upgeholt@uni-potsdam.de](mailto:upgeholt@uni-potsdam.de)