

Weihnachts-Interview mit Chefärztin Magdalena Maria Berkhoff

«Der Anblick von Päckchen beglückt» - Ein Artikel der Zuger Zeitung vom 24. Dezember 2014

Das Fest der Liebe und der grossen Gefühle – wie sieht es jemand, der sich beruflich um die menschliche Seele kümmert?

Die Chefärztin der Psychiatrischen Klinik Zugersee in Oberwil liebt Weihnachten.



Frau Berkhoff, freuen Sie sich auf Weihnachten?

Magdalena Berkhoff: Ja. Mit Wehmut.

Mit Wehmut?

Berkhoff: Ja, weil diese Zeit voll Sehnsucht ist. Die Verzauberung am Morgen, wenn über Nacht der erste Schnee gefallen ist. Der Duft von Lebkuchen. Die helle Wärme von Kerzenlicht: Obwohl es eindeutig «da» ist, können wir es nicht «fassen». Damit erinnert es auch an das Geheimnis von Weihnachten. Und mit Wehmut eben auch, weil wir dieses Jahr erstmals im Pflegeheim feiern. Unsere 90-jährige Mutter erkennt uns nicht mehr zuverlässig. Vielleicht ist dieses Jahr das letzte Mal gemeinsame Weihnachten.

Viele Familien haben eine grosse Vorfriede auf das Fest der Feste aufgebaut. Wenn es nun so weit ist, herrscht oft nicht gerade weihnächtlicher Frieden, sondern Stress, Gereiztheit, ja Streit. Überfordert uns die Sehnsucht nach Harmonie?

Berkhoff: Ja, vielleicht. Erwartung und Enttäuschung liegen nah beieinander, und Wunschdenken kann uns überfordern. Die Sehnsucht nach einem perfekten Weihnachtsfest drückt sich oft in Dingen wie aufwendigem Essen, anspruchsvoller Dekoration und vielen Geschenken aus. Entspannt einfach eine schöne Zeit miteinander zu erleben, ist gerade in dieser Zeit gar nicht so einfach. Und scheint es nicht manchmal, dass Geschenkpackungen bewusster gestaltet sind als der Umgang miteinander? Dabei kann das «kleine gute Wort», die liebevolle Geste im Alltag so viel bewirken.

Das tönt schön. Aber empfinden Sie denn persönlich gar keinen Weihnachtsstress?

Berkhoff: Doch, natürlich. Die Tage «schmelzen» ja schneller als der fehlende Schnee ... Etwas haben Sie jedoch vielleicht auch schon beobachtet. Wenn man sich beeilt, gewinnt man keine Zeit. Es ist paradox: Zeit verschwindet, wenn man sie spart. Wenn man «Zeit haben» möchte, sollte man sie verschwenden.

Was meinen Sie damit?

Berkhoff: Haben Sie schon einmal in Ruhe durchs Fenster ein Schneegestöber betrachtet? Jede einzelne Schneeflocke ist anders. Keine zwei sind gleich, und es sind doch so viele! Eine halbe Stunde Schneeflocken-Betrachtung, und die Zeit fühlt sich anders an. Sie weitet sich in eine Art Zeitlosigkeit.

Das Ende ich eine faszinierende Idee. Das Problem ist leider, dass wir wohl wieder keine weisse Weihnachten erleben werden. Müssen wir uns den Schnee einfach vorstellen, um die Zeitlosigkeit zu erleben?

Berkhoff: Nein. Aber ein ähnliches Beispiel von Zeitlosigkeit wie beim Schnee kann man etwa beim Atmen erleben – genauer gesagt beim kleinen «Zwischenraum» beim Atmen: Der kleine Moment nach dem Ausatmen, vor dem nächsten Atemzug. Wie lange kann man mit der Aufmerksamkeit nur beim Atmen bleiben, ohne auf andere Gedanken zu kommen?

Zurück zu den weihnächtlichen Gefühlen. Wie wichtig ist Weihnachten aus Ihrer Sicht als Psychiaterin für die Menschen, und welche Funktion kann Weihnachten aus der Sicht der so oft zitierten «Psycho-Hygiene» erfüllen?

Berkhoff: Dass Weihnachten so wichtig für viele Menschen ist, ist Teil der Sehnsucht, von der wir vorhin gesprochen haben. Wir feiern das Fest in der dunklen Zeit. Nach der längsten Nacht wird das Licht wieder von Tag zu Tag stärker. Diese Umwandlung ist symbolisch für das, was wir in unseren dunklen Momenten erleben können. Und jeder von uns trägt «Schatten» in sich: Dinge, die zu uns gehören, aber die wir ausblenden. Wut, Schuld, Unwahrhaftigkeit, Neid, Eitelkeit zum Beispiel.

Und was hat das konkret mit unserem Weihnachtsglück zu tun?

Berkhoff: Das bedeutet: Solange wir uns mit solchen «Schatten» nicht aussöhnen, projizieren wir sie auf andere. Wenn wir uns hingegen mit uns selbst versöhnen, diese «Schatten» annehmen, erfahren wir Notwendiges. Und der Frieden der Weihnacht erhält vollen Raum. Weihnachten und die Tage «zwischen den Jahren» ist deshalb eine gute Zeit zum Klarwerden.

Sie sprechen das Licht und die zunehmende Helligkeit an, die unser Wohlbefinden fördern. Was können wir sonst noch dafür tun?

Berkhoff: Kulinarische Genüsse, die Düfte nach Weihnachtsgewürzen und Mandarinen, Glühwein oder Punsch und so weiter gehören zum «seligen Festgefühl» natürlich dazu. Schokolade enthält übrigens das Alkaloid eobromin, das mild anregend und stimmungsaufhellend ist. Aber auch Singen stimuliert die Ausschüttung von Oxytocin, eine Art Wohlgefühlshormon, das auch bei Umarmungen oder Zärtlichkeit freigesetzt wird. Ausreichend Licht, zum Beispiel bei einem Spaziergang in der Wintersonne, ist wichtig für die Melatonin Regulation – und damit für die Stimmungsbalance.

Zum seligen Festgefühl, wie Sie so wohlig suggerieren, gehören natürlich auch Geschenke. Wann ist ein Geschenk denn wirklich ein Geschenk?

Berkhoff: Geschenke sind etwas Wunderbares. Das beginnt schon beim Nachdenken darüber, was unseren Lieben

«Wenn man «Zeit haben» möchte, sollte man sie verschwenden.»

Freude macht. Übrigens: Man sollte Geschenke unbedingt einpacken: Der Anblick von Päckchen ist beglückend. Einkaufsmarathons aus Verpflichtung hingegen sind eher Geschenke an den Einzelhandel. Und wenn Geschenke als «Liebesbarometer» verstanden werden, kann das recht anstrengend sein. Und bei aller Anerkennung so genannter praktischer Geschenke wie Socken, Gutscheine, Küchengeräte: Bitte auch was schenken, das Freude macht. Das gilt sicher für Kinder, aber auch für das kleine Kind in uns «Grossen» – das ja an Weihnachten besonders wach ist.

Und wann kann man dann wirklich von frohen Weihnachten sprechen?

Berkhoff: Frohe Weihnachten ist die Freude in uns und zwischen uns Menschen. Dag Hammarskjöld hat einmal sinngemäss gesagt, in jedem von uns ist ein Ort der Stille, der von Schweigen umgeben ist. In Verbindung mit diesem Ort in uns können wir Weihnachten wahrnehmen.