

# Immer wieder Weihnachten

**Rica Rechberg**

Im Mai hab ich, im Auftrag meiner Mutter, Weihnachtsgeschenke für meine Geschwister aus Nepal mitgebracht.

Jetzt steht Weihnachten vor der Tür.

Nicht wirklich, aber es herbstet, die Tage werden kürzer, die ersten Schokoladennikoläuse stehen Schlange im Supermarkt an der Kasse. Und beim Spaziergehen ... läuft man auf einem farbigen Blätterteppich um den See.

Wie jedes Jahr weht mich Weihnachten an. Schon im Sommer beunruhigen mich die sich ankündigende Hektik und die immer wieder bange Frage ...

Wie krieg ich es diesmal hin?

Inzwischen bin ich über 50 Jahre alt, habe jede Variante ausprobiert ... und es war eigentlich noch nie schön. Die Vorweihnachtszeit mit den vielen überfordernden Ritualen, dem selbst auferlegten Konsumzwang ... Und dann das heilige Fest. Welche Katastrophe wird dieses Mal passieren? Welche werde ich inszenieren?

Alle meine Freundinnen haben sich über Jahre anhören müssen, wie mir davor gruselt. Alle haben ihre besten Ratschläge gegeben und den Kopf geschüttelt, weil ich scheinbar unbelehrbar, oder von höheren Mächten verführt, immer wieder neue Wege gefunden habe, mir und den Liebsten alles zu vermasseln.

Ich erinnere nur an das Weihnachtsfest in Amerika. Als wir alle – Mann, zwei Kinder und der Hund – zu unserem Sohn in die Staaten fuhren.

Wir standen mit vier großen Koffern und weiterem Übergepäck ... Skiklamotten für vier Personen, einem prallen Koffer Geschenke und einem weiteren Notfallkoffer mit Weihnachtsbaum (diesmal das klappbare Modell aus Holz mit passender Krippe) – am Schalter.

Ich hatte an alles gedacht: Geschenke für die 13 gemeinsamen Patenkinder, für meine sieben Geschwister und ihre Familien, meine Eltern, die Brüder, Schwägerinnen, Nichten und Neffen meines Mannes, Freunde und Freundinnen, Tanten, denen ich lebenslang Dank schulde, die Putzfrau und andere immer hilfreiche Geister, waren ausgesucht, eingepackt und pünktlich abgeliefert.

150 Weihnachtskarten, auf denen die Kinder ihr schönstes Sommerlachen aufgesetzt hatten, waren verschickt. Wir standen pünktlich am Schalter.

Mein Mann, der zwar die Reise erarbeitet und bezahlt, sich aber bis jetzt, wie ich fand, ausschließlich um das richtige Hotel gekümmert hatte, meinte grinsend: „Ach, gib mir doch schon mal die Tickets, sonst klappt ja hier gar nichts.“ Das war der Startschuss. Wie das plötzlich zum Leben erweckte HB-Männchen ging ich in die Luft: „Hast du noch alle Tassen im Schrank ... jetzt hab ich alles gemacht und du verbündest dich mit der gut aussehenden Dame am Schal-

ter und stellst mich wie eine Idiotin hin, die nicht bis drei zählen kann ... Das kann ja noch lustig werden ...“ Und es wurde lustig ... ich kriegte mich kaum mehr ein ... Wir kamen in Amerika an und es überfiel mich die Erinnerung an das für mich sehr schwierige erste Ehejahr mit Kleinkind, schwanger in New York ...

Selbst das Wiedersehen mit unserem Ältesten, den ich so vermisst hatte und der sich inzwischen zu einem selbstbewussten jungen Mann entwickelt hatte, konnte mich nur kurzzeitig besänftigen. Ich freute mich zwar mit ihm an seinem total coolen Zimmer, Freunden, begeisterten Lehrern und ersten Erfahrungen ganz allein in der fremden Welt und dachte: Endlich sind wir alle wieder zusammen ... Jetzt wird alles gut.

Aber dann kam die Sache mit dem Hotel ... sauteuer, aber direkt am Lift gelegen, wie mein Mann versicherte ... Ein liebloser Kasten, viele billige Kiefern Möbel mit silbrig violett gehaltenem Weihnachtsschmuck völlig überdekoriert, hatte es den Charme eines Luxushotels der ehemaligen DDR. Unser Doppelzimmer bot, mit zwei überdimensionalen King-size Betten, deren Tagesdecken das Verfallsdatum lange überschritten hatten, und einem großen Fernseher, wenig Raum für die zu fünft geplante Weihnachtsinszenierung. Ich suchte nach dem richtigen Ort ... Wo würde ich in diesem scheußlichen Zimmer einen Platz finden, um alles aufzubauen?

Ich versuchte mir die Bescherung vorzustellen und packte tränenüberströmt meinen klappbaren Weihnachtsbaum aus. Ich würde die schöne Weihnachtsdecke auf das King-size-Bett legen, den Weihnachtsbaum daraufstellen, Maria und Josef und das Christkind und die vielen Geschenke auch. Dann würde ich die mitgebrachten Weihnachtskerzen anzünden und darauf hoffen, dass der Rauchmelder nicht sofort Feueralarm auslösen würde.

Na ja, irgendwie würde ich es schon hin kriegen. Ich kriegte es hin ... aber ich schaffte es auch, mit meiner Laune allen alles zu vermässeln.

Es war der teuerste und folgenreichste Flop einer immer wieder selbst vermässelten Weihnachtstradition ... Inzwischen gab es schon Weihnachten zu Hause, bei den Eltern, mit und ohne Kinder, mit Freunden, bei Freunden, in Bayern, in Thailand unter schwülem Himmel, und auch ganz allein in Berlin ... Und obwohl ich jedes Mal ein bisschen besser wusste, was geht und was nicht geht ... hab ich es bis heute nicht geschafft, fröhlich und entspannt Weihnachten zu feiern.

Bis jetzt. Bei dem jährlichen IntraVisionstreffen meiner heiß geliebten Resilienzgruppe (wir sind ausgewiesene Familien- aufsteller/-innen der allerersten Fortbildungsgruppe Wiesloch bei Gunthard Weber) hab ich mein Weihnachtsproblem zum Thema gemacht: „Ihr Lieben“, hab ich gesagt: „Ich bin jetzt 54 Jahre alt und ziemlich wetterfest. Ich weiß, dass ich für mein Leben und meine Laune selbst zuständig bin, und meist gelingt mir das, wie ihr wisst, auch gut bis sehr gut.“ Alle nickten zustimmend ... „Aber Weihnachten ... es wird immer schlimmer. Jetzt gruselt mir schon im September davor ... Seit Jahren belämmere ich meine

Umwelt mit dem Wunsch, mich vom 30. November bis zum 25. Dezember über die Zeit zu beamen. Ich bin mit meinem Latein am Ende. Fällt euch etwas dazu ein?“

Nach einigem Nachfragen meint F.: „So wie sich das anhört, Rica, ist es etwas Systemisches.“ „Okay“, sage ich, „das vermute ich auch, hab aber keine Ahnung, um was es sich handeln könnte. Naheliegender wäre ja, dass es mit dem Tod von Emelie zu tun hat, unserer zweiten Tochter, die am 10. Dezember 1987 plötzlich gestorben ist. Aber das ist es nicht. Das Problem ist viel älter. Ich erinnere mich, dass ich schon als Studentin Stress geschoben habe an Weihnachten. Eigentlich war immer Stress. Auch schon in der Kindheit; atmosphärisch, irgendwie, trotz des wunderschönen Baums, all der Geschenke, der Spannung, ob das eingeübte Gedicht klappt und mein Vater das besondere Geschenk aus seiner Hosentasche zieht ...“

„Okay, dann stellen wir doch mal auf.“

Ich stelle zwei Repräsentanten: mich und mein Weihnachtsthema.

Ich nehme das Thema und platziere es etwas schroff (es nervt mich einfach) in eine Zimmerecke. Mit dem Gesicht zur Wand. Dann stelle ich mich in die gegenüberliegende Ecke, auch mit dem Gesicht zur Wand. Ich bin schließlich ratlos und kann es nicht sehen.

Während ich einfach nur genervt bin und mich umdrehen möchte, fängt die Repräsentantin für das Weihnachtsthema an, bitterlich zu weinen. Plötzlich werde ich still.

„So schroff, wie ich hierher gestellt wurde ... für mich ist alles zu Ende. Mein Leben ist verspielt. Ich hab keine Chance. Es ist vorbei. Aus und vorbei. Ich fühl mich machtlos, zum Sterben verurteilt.“ Die Worte erschüttern mich. Ich bin konsterniert und frage mich, um wen oder was es gehen könnte.

Die Repräsentantin fühlt sich männlich, jung, verzweifelt. Ich denke nach und überlege, wer in meiner Herkunftsfamilie jemals Anlass hatte, so grauenhaft verzweifelt zu sein. Wer hatte das Gefühl, ohne Chance das eigene Leben verlieren zu müssen? Zu wem passten diese Sätze? Ich bin ratlos und ein bisschen beschämt ...

Plötzlich fällt mir der jüngste Bruder meiner Mutter ein. Drei ihrer fünf Brüder sind im Krieg gefallen: der älteste, der mittlere und der jüngste. Irgendwann hatte sie mir mal erzählt, dass der jüngste erst 18 Jahre alt war, als er eingezogen wurde. Zwei Jahre älter als sie. Er war keinesfalls der Held, der sein Leben für oder gegen Führer und Vaterland aufs Spiel setzen wollte, sondern hatte entsetzliche Angst. Am liebsten hätte er sich verkrochen, versteckt. Niemand konnte ihm helfen.

Bisher waren da immer die Familie, der große Geschwisterverband, Mitschüler, Freunde. Jetzt war er mütterseelenallein diesem Grauen ausgesetzt. Er würde nicht mit heiler Haut davonkommen. Er würde den Krieg nicht überleben. Er würde nicht nach Hause kommen. Das ahnte er. Und es war so: Er blieb in Russland.

Die Gräber seiner älteren Brüder auf dem Familienfriedhof kenne ich, sein Grab nicht.

Ich weiß auch nicht, wie und wo er gefallen ist. Nichts. Im Gegenüber der Aufstellung sehe ich die Verzweiflung, die Qual, die abgrundtiefe Traurigkeit. Ich denke an meinen jüngsten Sohn, der gerade gemustert wurde, und weine mit meinem Onkel um den Verlust seines Lebens. All das, was ihm widerfahren ist, was er verloren hat. Er fehlt. Ich fühle meine Liebe und verneige mich vor seinem schlimmen Schicksal. Er ist und bleibt mein Onkel. Einer, den ich nie kennenlernen konnte. Ich denke an seine Mutter, meine Großmutter, die schön, aber sehr starr, vielleicht sogar erstarrt, in meiner Erinnerung weiterlebt. Ich denke: kein Wunder, sie hat, bevor sie starb, fünf ihrer sechs Söhne begraben. Ich denke an meine Mutter, die Schwester, die zu Hause ihre Eltern durch den Krieg begleitet hat. Und immer wieder Weihnachten. Das Familienfest zu Hause ...

Jetzt hatte ich eine Spur. Ich rief meine Mutter an und fragte nach dem Bruder, dem Tag seines Todes. „Ach Liebes, das weiß ich doch nicht mehr, vielleicht im September.“ Ich fragte nach einem Foto. Sie wusste nicht, wo es war. Wir verabredeten, bei meinem nächsten Besuch ein Bild von W. zu suchen.

Als ich sie zwei Wochen später besuchte, hatte sie schon das Familienstammbuch durchforstet. Da stand es schwarz auf weiß: geboren im Dezember 1921; gefallen in Russland am 30. November 1941. W. war nicht einmal 20 Jahre alt geworden. Im Sommer des gleichen Jahres war der circa zehn Jahre ältere Bruder gefallen.

Der 30. November ... und 24 Tage später ist Weihnachten. Seit vielen Jahren bastele ich unverdrossen einen Adventskalender mit dreimal 24 Socken, gefüllt mit Schokolädchen, aufmunternden Sprüchen, Scherzartikeln und Kosmetikprobchen für meine Kinder ...

Wie waren wohl diese 24 Tage im Dezember 1941?

„Grässlich“, bestätigt meine Mutter, „grauenhaft, und dann dieser Scheißbaum, die Kugeln, die Krippe und das ganze verdammte Theater.“

„Keine Zeit zu weinen?“, frage ich „Und du hast dich aufgerufen gefühlt, alles zu richten, zu bedenken, so wie immer?“ „Genau“, bestätigt meine Mutter.

„Oh Mami“, sag ich, „was für eine Scheiße. Hast du wirklich kein Bild von deinem Bruder?“

Sie schüttelt den Kopf ... „Er war ein bisschen wie dein Großer. Der ist auch gescheit, aber W. war noch gescheiter.“ Ich sage: „Das ist mir völlig wurscht, er war dein Bruder, mein Onkel, er hatte keine Wahl, und er hatte andere Pläne, und er fehlt“, und ich fing an zu weinen. „Ach Mäuschen, wein doch nicht“, meint meine Mutter, und ich sage: „Doch, ich weine, und es wird auch Zeit zu weinen.“ Inzwischen hab ich das letzte Foto von W. aufgetrieben: ein gut aussehender, sensibler junger Mann in Uniform, freundlich lächelnd. Auf seinem Schoß sitzt seine erste Nichte, ein zwei jähriges, ernstes Kleinkind. Die Sonne scheint über beiden.

Dieses Foto wird mich in diesem Jahr begleiten. 24 Tage bis Weihnachten. Und diesmal wird alles anders.



**Rica Rechberg**, geboren 1954, Diplom-Pädagogin, Familientherapeutin, Lehrtherapeutin für Systemaufstellungen und die Babuschka-Methode. Aus- und Fortbildungen: systemische Familientherapie (Weinheim), HP Psychotherapie, Systemische Aufstellungen bei J. Schneider, G. Weber, B. Hellinger u. v. m.; Traumatherapie bei F. Gallo; P. Levine.

Entwicklung der Babuschka-Methode: Schwerpunkt der Arbeit ist die Verbindung verschiedener psychotherapeutischer und

kreativer Ansätze mit dem Ziel, traumatisierende Ereignisse zu transformieren. Private Praxis in Berlin.

[www.ricarechberg.de](http://www.ricarechberg.de)