

Und trotzdem.

Gut durch die Weihnachtszeit

Ein persönliches Heft über Trauma, schwierige Feiertage und
kleine Wege zurück zu mehr Handlungsmacht

Band 1

Ronja Herzberg

Ein paar Worte von mir

Hi, ich bin Ronja.

Ich lebe mit einer schweren Traumafolgestörung. Für mein Nervensystem bedeutet das, dass viele Dinge mehr Kraft kosten, schneller zu viel werden oder sich anders anfühlen als für Menschen ohne diese Erfahrungen.

Diese kleinen Hilfen und Ideen entstehen nicht, weil ich plötzlich auf Ratschläge hören kann, einfach »positiv zu denken«, mich zusammenzureißen oder das Vergangene hinter mir zu lassen.

Sie sind über viele Jahre harter innerer Arbeit entstanden. In Momenten voller Überforderung, Angst, Kontrollverlust, innerer Unruhe oder Ohnmacht. Und in dem Versuch, herauszufinden, was mir tatsächlich hilft und mir mein Leben leichter macht.

Meine Traumafolgestörung verschwindet dadurch nicht. Vieles bleibt schwer. Aber manche dieser Ideen helfen mir, ein kleines Stück Handlungsmacht zurückzubekommen, mich besser zu schützen oder Situationen und schwierige Tage so zu gestalten, dass sie für mich überhaupt machbar werden.

Ich möchte diese Erfahrungen mit dir teilen.

Vielleicht ist eine Idee dabei, die auch dir helfen kann.

Weihnachten

Puh, das war vor einigen Jahren für mich immer ein sehr schwieriges Thema. Sind diese Tage doch voller schlimmer Erinnerungen. Dann noch die gesellschaftliche Vorstellung von diesen Feiertagen und in mir diese Kluft aus Sehnsucht, Hoffnung, Erinnerungen und Schmerz.

Am liebsten wollte ich diese Tage einfach nur überschlafen, sie sollten möglichst schnell vorbeigehen. Ich hatte das Gefühl, in den Strudel aus Schmerz gezogen zu werden.

Ich kann gar nicht genau sagen, wann das »Ich versuche es mir jetzt schön zu machen« kam, aber ich fing in den letzten Jahren damit an, mir meine eigenen schönen Dinge rund um diese Tage zu gestalten. Ich wollte diese Ohnmacht nicht mehr spüren, ich wollte handeln und ich wollte Fortschritt. Und ich wollte mir selbst die Erlaubnis dazu geben, diese Tage anders zu gestalten.

Das Schwere, die Angst und der Schrecken an und vor solchen Tagen sind immer noch da. Und sie dürfen da sein. Wäre ehrlich gesagt ziemlich seltsam, wenn sie plötzlich weg wären.

Aber diese Strategien helfen mir, meinen Gefühlen und den Erinnerungen nicht mehr so ausgeliefert zu sein.

Das hat natürlich nicht innerhalb eines Weihnachtsfestes geklappt, aber nun habe ich mein ganz eigenes Weihnachten erfunden und vielleicht hilft dir aus meinen Ideen ja ein bisschen.

Mein Winterfenster

Ich erinnere mich noch daran, wie sehr ich als Kind Weihnachtsfenster geliebt habe. Die bunten Fensterbilder und die Lichter am Fenster gaben mir trotz allem ein so wohliges und schönes Gefühl. Ich konnte mich in solchen Momenten wegräumen und der Realität entfliehen.

Also warum nicht selbst auch so machen?

So schaue ich jedes Jahr nach neuen Fensterbildern, manchmal werden es auch die aus dem Vorjahr, und dann nehme ich mir an einem Tag zwischen Anfang und Ende November ganz bewusst Zeit. Dieser Tag wird zum Fensterschmück-Tag.

Ich besorge mir Weihnachtsleckereien und mache mir ein Heißgetränk. Verabrede mich quasi mit mir selbst und fange an, meine Fenster zu dekorieren. Manchmal kann es gar nicht voll genug sein und am Ende ist kaum noch ein Stück Fenster frei.

Und ich spüre mit jedem weiteren Bild, wie dieses wohlige Gefühl von damals zurückkommt. Mit dem Unterschied, dass ich diesmal nicht entfliehen muss und dass es meins ist! Ich darf es jeden Tag sehen und mich daran freuen, denn meine Realität hat sich im Vergleich zu damals geändert.

Währenddessen mache ich immer wieder Pausen, trinke Kakao und nasche die zuvor gekauften Sachen, überprüfe, ob das für mich noch in Ordnung ist, und freue mich sehr über mein kunterbuntes Weihnachtsfenster.

Der Adventskalender

Das ist für mich ein großes Stück innere Arbeit: mir selbst zu gestatten und zu erlauben, dass ich es wert bin, mir so etwas Schönes zu machen.

Ich gestalte mir selbst einen Adventskalender. Dabei muss es nichts Großes sein. Kleinigkeiten reichen für mich schon aus.

Oft ist es ein Schokoriegel pro Tag oder ein »Gutschein« für einen Film, den ich zu Hause schauen kann, mit einem gemütlichen Abend und weihnachtlichen Naschereien. Oder ein Kakao mit Sahne.

Manche Dinge habe ich schon im Januar angefangen zu kaufen und über das gesamte Jahr immer mal wieder ergänzt. Das tut mir finanziell am Ende des Jahres nicht so weh.

Dann gestalte ich mir Frühstückstüten. Manchmal nehme ich auch Socken, die ich zuvor zum Beispiel günstig gekauft oder gesammelt habe. Also wirklich von mir gesammelt, schließlich bleibt irgendwann immer nur eine Socke übrig.

Diese befülle ich oft schon Ende Oktober, damit ich bis Dezember möglichst vergessen habe, was in welchem Tütchen oder Söckchen steckt. Die Socken binde ich dann zu einer Girlande zusammen und hänge sie auf.

Das hilft mir, jeden Tag im Dezember eine kleine Freude zu haben. Es gibt mir Struktur und zusammen mit dem Kalender schaffe ich es, jeden Tag Weihnachten einen Schritt näher zu kommen.

Dabei geht es mir nicht darum, den Kalender möglichst reichhaltig zu füllen oder ihn besonders toll zu machen, sondern eher darum, mir diese Zeit etwas leichter zu machen. Und das schaffe ich auch mit wenigen Mitteln.

Dinge, die schon in meinem Kalender waren

- Gutschein für einen Filmabend zu Hause
- Schokoriegel
- Teebeutel
- Gutschein für einen Besuch auf dem Weihnachtsmarkt
- Kerze, ich weiß, für viele schwierig
- Gutschein für einen Kaffee in einem Café
- ein Spaßgetränk, kein Alkohol, sondern zum Beispiel Limo, Cola oder Ähnliches
- kuschelige Socken
- ein schöner Stift

Adventssonntage

Adventssonntage haben es in sich. Für mich und für viele Betroffene sind das besonders schwere Tage.

Hier habe ich mir irgendwann überlegt, was ich mir Gutes tun könnte, damit ich vielleicht aus diesem Gefühl »Hoffentlich ist der Tag bald vorbei« herauskomme. Ich wollte Kontrolle und Handlungsmacht zurück. Deswegen plane ich schon ganz grob sehr früh, was ich an diesen Sonntagen mache.

Meistens ist es etwas, was ich zu Hause mache. Da zum Beispiel der Weihnachtsmarkt an diesen Tagen immer sehr voll ist und ich da so überhaupt keine Lust drauf habe.

Was ich mir auch zurückerobert habe, ist ein Adventskranz. Gar nicht mal der klassische gekaufte mit dicken roten Kerzen, sondern ein ganz eigener, kreativer und selbst erdachter.

Mal bestand er nur aus dicken weißen Kerzen, die ich vorher mit geschmolzenen Wachsmalstiften gestaltet habe. Dann habe ich sie einfach auf eine Baumscheibe gestellt oder auf einen Teller. Mal habe ich Christbaumschmuck um die Kerzen verteilt und mal habe ich Eicheln, Tannenzapfen und Kastanien gesammelt und sie um den Teller mit den Kerzen verteilt.

Anfänglich wollte ich alles, nur nicht traditionell beziehungsweise kitschig. Mittlerweile mag ich es sehr traditionell, aber oft selbst gemacht.

So habe ich an den Adventssonntagen einen häuslichen Tag. Manchmal lade ich mir eine Freundin ein, wir trinken Tee und spielen etwas und währenddessen darf mein Kranz leuchten.

Oft kosten mich diese Tage aber sehr viel Kraft, sodass ich lieber alleine bin. Ich mache es mir dennoch gemütlich, schalte Lichterketten ein, kuschle mich in eine Decke und schaue Filme. Da sind diese Filmgutscheine praktisch. Oft mache ich diese in die Adventssonntagsbeutel.

Dabei ist der Plan, den ich gemacht habe, überhaupt kein Muss. Er ist nicht in Stein gemeißelt. Das musste ich auch erst lernen. Pläne dürfen sich ändern oder anpassen.

Wenn ich merke: »Boah, nee, das passt heute überhaupt nicht«, dann überlege ich, was es stattdessen geben könnte, und versuche, das umzusetzen.

Es ist kein Zwang, kein »Ich muss jetzt aber!«. Es ist für mich ein Anker. Gerade das frühe Planen gibt mir die Sicherheit, dass ich gestalten kann und nicht dem Alten ausgeliefert bin.

Ich Sorge dafür, dass es mir so gut geht, wie es eben möglich ist. Manchmal ist es auch nur satt, warm und zu Hause. Dann halt nur mit etwas Adventsglitzer.

Lichterbaum

Ein Triumph, den ich besonders feiere. Viele, viele Jahre haben mich Weihnachtsbäume getriggert und traurig gemacht. Für mich waren sie mit viel Schmerz verbunden.

Und trotzdem spürte ich, dass es da diesen Schimmer in mir gab, dass ich trotz allem so eine Sehnsucht nach einem Weihnachtsbaum hatte.

So fing ich erst mit einem Jahresbaum an. Ich besorgte mir einen Baum aus Lichterketten und dekorierte ihn dann den Jahreszeiten entsprechend. So habe ich mich außerhalb der Weihnachtszeit an einen Baum mit Deko gewöhnt.

Das blieb dann ein paar Jahre so, bis ich mich stabil genug fühlte, mir einen Baum zu kaufen. Der Entschluss kam zum Glück im Spätsommer, so konnte ich etwas für meinen Weihnachtsbaum sparen.

Und dann war es so weit. Ich besorgte mir den Baum, suchte mir mit Absicht einen krummen aus und stellte ihn zu Hause auf. Erst einmal ohne Schmuck. Ich wollte herausfinden, was in mir passiert.

Auch das ging erstaunlich gut.

So fing ich an, ihn zu schmücken, und freute mich mit jeder Kugel ein bisschen mehr.

Mein erster Baum. Selbstbestimmt und ohne Schrecken.

Mittlerweile liebe ich es. Pünktlich zum ersten November stelle ich meinen Weihnachtsbaum auf, höre dabei Weihnachtsmusik, die ich gut ertragen kann, koche mir einen Kakao und schmücke ihn bunt, wild und chaotisch, mit bunten Lichterketten und witzigen Weihnachtsbaumkugeln.

Ich liebe alles daran und kann es mittlerweile sehr genießen.

Allerdings habe ich dann am 27.12. oft die Nase voll und er darf dann auch wieder verschwinden.

So habe ich mir ein großes Stück Weihnachten zurückgeholt, in meinem eigenen Tempo und mit meinen eigenen Vorstellungen davon, wie Weihnachten für mich sein darf.

Die Weihnachtstage

Das wohl Schwerste: die Weihnachtstage.

Früher war es immer so, dass ich schon im Sommer Angst vor Weihnachten bekommen habe. Zu viele schlimme Erinnerungen, zu viele Erwartungen, die ich nie erfüllen kann, und zu viel »Es ist alles gut«. Zu viel Familie, wo keine ist.

Da war es ein irgendwie Durchkommen und schnell hinter mich bringen. Ich wollte nichts fühlen und vor all dem flüchten.

Im Laufe der Jahre begriff ich aber, dass ich diese Zeit nicht mehr nur überstehen möchte. Ich möchte gestalten und erleben und ich möchte ausprobieren, ob ich es schöner erleben kann.

So habe ich mir ganz sanft nach und nach eigene Weihnachtsfeiertage geschaffen. Dabei verlangt es gar nicht viel und braucht auch nicht viel Geld. Aber im Paket, zusammen mit dem, was ich auf den Seiten hier zuvor schon beschrieben habe, macht es mir diese Tage in der Summe leichter.

Auch einen Plan zu haben, so wie bei den Adventssonntagen, macht es mir leichter. Ich gehe da genauso vor. Nichts muss, alles kann.

Ich überlege mir schon im Vorhinein, was ich essen möchte. Möchte ich es traditionell oder ausgefallen?

Ich mache mir eine Liste.

Beim Frühstück darf es etwas Besonderes sein. Vielleicht Orangensaft, Eier, Lachs oder etwas Ähnliches. Dafür lege ich mir regelmäßig etwas beiseite.

Beim Abendessen ist für mich klar: Ich will es dekadent. Also zumindest das, was ich darunter verstehe. Oft sind es Knödel mit Rotkohl, eine besondere Art von Fleisch und dazu eine leckere Bratensoße.

Ich schaffe es mir inzwischen zu erlauben, dass ich so etwas Besonderes essen darf.

Damit sind der erste und der zweite Feiertag abgedeckt. Am Heiligabend habe ich für mich herausgefunden, darf es schlicht sein. Und trotzdem etwas, was ich nicht so oft esse. Zum Beispiel Nudelsalat, aber nicht, weil es Tradition ist, sondern einfach nur, weil ich ihn mir sonst nicht mache.

Für die Tage gibt es dann noch einen besonderen Nachtisch. Auch hier etwas, was ich sonst nicht so häufig esse.

Ich besorge mir besondere Getränke. Kinderpunsch zum Beispiel. Alles, was ich im Jahresverlauf nicht so oft zu mir nehme.

Ich habe gelernt, dass es für diese drei Tage egal ist, ob es gesund ist. Es soll mir helfen, über die Tage zu kommen, und ich freue mich darauf.

Dann besorge ich mir schon in der Jahresmitte eine Kleinigkeit, die ich mir selbst schenke und am 24. unter meinen Weihnachtsbaum legen kann. Bis dahin habe ich oft vergessen, was es ist.

Es sind Kleinigkeiten. Zum Beispiel ein Buch, ein Spiel oder etwas zum Basteln.

Auch das war ein langer Weg, mir selbst diese Wertschätzung entgegenzubringen.

Oft plane ich dann Dinge, die ich an diesen Tagen machen kann. Etwas basteln oder ein besonders schönes Puzzle.

Soziale Medien sind an diesen Tagen tabu. Sie haben Triggerpotenzial und machen mich manchmal traurig, wenn ich Familien sehe, auch wenn ich weiß, dass dort auch nicht alles gut ist.

Nachrichten und Radio sind ebenso tabu. Denn ich kämpfe schon mit meiner eigenen Realität. Da muss ich mich vor möglichen Katastrophennachrichten schützen.

Und dann lese ich eine ganz besondere Weihnachtsgeschichte. Nicht die biblische, keine kitschig schöne, sondern eine, die mich auch zum Lächeln bringt.

Wenn die Einsamkeit und die Trauer überhandnehmen, dann schnappe ich mir ein Kuscheltier und versuche, nicht dagegen anzukämpfen.

Denn ich habe gelernt, dass beides sein darf: erarbeitete Leichtigkeit und tiefe Trauer und Schmerz.

Und dann beginnt er, der Weihnachtsfilmmarathon.

Hier habe ich gelernt, dass es für mich wichtig ist, zu wissen, was in dem Film passiert. Am besten kenne ich ihn schon. Damit es keine bösen Überraschungen gibt, denn mein Nervensystem läuft an diesen Tagen trotzdem am Anschlag.

Und dann gibt es trotzdem die Momente, in denen der Schrecken durchbricht. In denen ich weinen muss über das, was mir passiert ist. Über das, was ich nicht machen konnte und das, was ich nicht habe. Über die Einsamkeit, die trotzdem da ist und sehr real ist.

Und darüber, dass es doch auch ungerecht ist, dass ich mich so sehr anstrengen muss, um das alles zu schaffen und zu meistern.

Es ist nicht leicht. Und auch die Dinge, die ich in dieser Zeit tue, sind nicht leicht.

Es ist anstrengend, es kostet Kraft und oft will ich einfach nicht.

Aber es hilft mir, handlungsfähig zu bleiben und neue Dinge zu entdecken.

Ich habe mir nicht ausgesucht, was diese Tage in mir auslösen und dass sie zu den Schatten meines Lebens gehören. Aber ich kann inzwischen entscheiden, wie ich sie gestalte, und habe mir meine Handlungsmacht zurückerarbeitet.

Einladungen, Familienkontakt und Nein sagen

Ich habe das Gefühl, das ist eine Lebensaufgabe. Und so richtige Tipps habe ich nicht, außer dir zu sagen, was ich gemacht habe, um mich vor unliebsamen Kontaktaufnahmen und Versuchen zu schützen.

In der Woche vor Weihnachten bin ich nicht mehr an den Briefkasten gegangen. So konnte mich die Weihnachtskarte von Menschen, die mir nicht guttun, nicht überrumpeln.

Auf dem Handy habe ich zum Beispiel bei WhatsApp alle Chats von denen, bei denen ich ahnte, dass sie schwierig werden würden, auf stumm gestellt oder für die Tage ins Archiv verschoben. So konnte ich nicht sehen, wenn etwas kam.

Ich habe also versucht, so weit es mir möglich war, Triggern und Kontakten aus dem Weg zu gehen und sie so lange aus meinem Blickfeld zu nehmen, bis ich gut durch die Tage gekommen war.

Und dieses Gefühl, eine gute Tochter sein zu müssen, hat mich jeden Tag gequält und mir ein schlechtes Gewissen gemacht. Doch irgendwann, in all den vielen Jahren, wurde es leiser.

Ich habe da keinen wirklichen Tipp für dich. Außer vielleicht die Zuversicht und die Erfahrung, dir sagen zu können: Es wird mit der Zeit weniger werden. Es wird weniger zermürend und weniger schmerzhaft sein.

Zum Schluss

Das war jetzt ganz schön viel Information. Setz dich nicht unter Druck. Vielleicht sagst du auch: »Alles Mist.« Das ist okay, denn meine Ideen müssen für niemanden passen außer für mich.

Es muss auch nicht sofort funktionieren und wird es wahrscheinlich auch nicht. Aber für mich war es diesen Versuch wert.

Vielleicht entwickelst du eigene Ideen rund um die Feiertage. Oder aber es war nur eine minikleine Kleinigkeit für dich dabei.

Bitte setz dich nicht unter Druck. Du bist toll, du bist wertvoll und vor allem bist du es wert, es dir schön zu machen.

Und wenn nichts mehr geht?

Dann möchte ich dich ermutigen, dir Hilfe zu holen. Es ist kein Versagen und kein Scheitern!

Dein Leben war schwer. Du hast viele grausame Dinge erlebt und überlebt. Bitte glaube mir, wenn ich dir sage, dass du es wert bist, dir Hilfe zu holen und dich um dein Leben und dein Überleben zu kümmern. Du kannst und darfst das.

Es gibt einige Stellen, an die du dich wenden kannst:

Evangelische TelefonSeelsorge
0800 111 0 111

Katholische TelefonSeelsorge
0800 111 0 222

Bei akuter Gefahr oder wenn du dich nicht sicher halten kannst:
Notruf 112

Bitte hol dir Hilfe.

Hinweis

Dieses E-Heft ersetzt keine ärztliche, psychoonkologische oder psychotherapeutische Beratung.

Wenn du merkst, dass es dir sehr schlecht geht oder du das Gefühl hast, die Belastung nicht mehr allein tragen zu können, hole dir bitte Unterstützung.

Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Impressum

Projekt:

Zwischen Erfahrung und Begegnung

Herausgegeben von:

Ronja Herzberg

Verantwortlich:

Mathilda Lo Fuchs

c/o Autorenglück #29094

Albert-Einstein-Str. 47

02977 Hoyerswerda

E-Mail:

herzberg-ronja@web.de

Website:

zwischenenerfahrungundbegegnung.de

Urheberrecht

© 2026 Ronja Herzberg. Alle Texte dieses Heftes sind urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Bearbeitung oder Veröffentlichung, auch auszugsweise, ist ohne vorherige Zustimmung nicht gestattet.