



## WEIHNACHTSLIEDER ALS BEGLEITER DURCH EMOTIONALE ZEITEN

Lieder zur Weihnachtszeit wecken Erinnerungen und spenden Trost. Dirk Müller, Bereichsleiter Palliative Geriatrie, hat einige Gedanken dazu aufgeschrieben.

Foto: Privat

**W**eihnachtslieder zählen für viele Menschen zu den schönsten Liedern des Jahres, besonders für ältere Menschen – auch mit einer Demenz. Obwohl das Gedächtnis oft nachlässt, bleiben diese Melodien und Texte tief im Herzen verankert. Sie spenden Freude, Hoffnung und Trost, denn sie übermitteln eine zeitlose Botschaft von Frieden und Liebe. Selbst nach einem schweren Leben oder in Zeiten von Krankheit berühren diese Lieder die Seele. Sie erinnern uns daran, dass die Weihnachtszeit ein Versprechen birgt, das viele tief in sich tragen.

### Die Macht der Musik zur Weihnachtszeit

Weihnachtslieder sind mehr als nur Melodien – sie sind Brücken in die Vergangenheit. Für viele Menschen wecken sie Erinnerungen an die Kindheit. Dabei spielt es keine Rolle, ob die damaligen Erfahrungen gut oder schlecht waren. Das gemeinsame Singen zu Weihnachten bleibt in vielen Köpfen lebendig. Die Lieder wecken nicht nur Erinnerungen, sondern häufig auch Gefühle, die oft mit Weihnachtsdüften, Stimmungen und Bildern verbunden sind.

### Weihnachten im Wandel der Zeiten

Für viele der heute alten Menschen war Weihnachten eine Zeit des Mangels. Krieg und Armut bestimmten oft das Leben, und eine festlich geschmückte Umgebung war die Ausnahme. Dennoch versuchten Familien, an Weihnachten etwas Freude zu schenken – sei es mit einem besseren Essen, kleinen Geschenken aber auch Weihnachtsliedern. Ein eindrückliches Beispiel dafür ist das Bild der kleinen Elke Mania aus dem Jahr 1946, die sich in der kargen Berliner Nachkriegszeit über eine handgeschnitzte Holzente freute. In diesen schwierigen Zeiten spendeten Weihnachtslieder Trost und schufen ein Gefühl von Zusammengehörigkeit.

### Vertraute Klänge als Anker für die Seele

Heute bieten Weihnachtslieder in Pflegeheimen, Wohngemeinschaften oder in der Häuslichkeit eine besondere Art von Trost, vor allem für Menschen mit Demenz. Vertraute Melodien schaffen Verbindungen zur Vergangenheit und bieten ein Gefühl von Sicherheit in einer oft verwirrenden

Umgebung. Diese Lieder helfen, den Schmerz und die Einsamkeit des Alters für einen Moment zu vergessen und erinnern die Menschen an bessere Zeiten.

### Trost und Frieden im Altenheim

An Heiligabend sind viele Einrichtungen unterbesetzt, und die Atmosphäre ist oft von Stress geprägt. In solchen Momenten können Weihnachtslieder mehr bewirken als jede Dekoration oder jedes Geschenk. Es sind die vertrauten Klänge, die den Raum füllen und Erinnerungen an vergangene Weihnachten wecken. Für viele alte Menschen, die heute oft alleine sind, schaffen diese Lieder eine Verbindung zu früheren Zeiten, in denen sie mit der Familie um den Baum saßen und gemeinsam sangen. Sie spenden Trost und Frieden, wenn sonst nur Einsamkeit herrscht.

### Lieder, die Vergänglichkeit und Hoffnung verbinden

Weihnachtslieder thematisieren oft auch das Unausprechliche – die Vergänglichkeit des Lebens. Viele alte Menschen sehen dem Tod entgegen und fragen sich, wie viele Weihnachten sie noch erleben müssen. Lieder wie „Es kommt ein Schiff geladen“ oder „Ich steh an deiner Krippen hier“ ermöglichen es, über den Tod nachzudenken und Frieden mit der eigenen Sterblichkeit zu finden.

### Die heilende Kraft des gemeinsamen Singens

Das gemeinsame Singen von Weihnachtsliedern hat eine besonders heilende Kraft. Vor allem in der Begleitung von sterbenden Menschen oder Menschen mit Demenz kann ein vertrautes Weihnachtslied Nähe und Geborgenheit vermitteln. Es braucht oft keine Worte. Gerade in der Pflege und Seelsorge ist das Singen, auch das Summen – eine wertvolle Ressource. Es schafft Momente, in denen die Zeit stillzustehen scheint und das Leid für kurze Zeit in den Hintergrund rückt.

An Weihnachten sollten wir daher nicht zögern, Weihnachtslieder zu singen, sei es im familiären Kreis, in der Pflegeeinrichtung oder am Krankenbett. Weihnachten ohne Lieder – das wäre ein Verlust, denn sie sind es, die Freude und Trost in die Dunkelheit bringen.

Dirk Müller