

erschienen am 21.12.2019 unter www.br.de in der Rubrik „Tipps vom Experten“

Tipps vom Experten: So wird Weihnachten ein friedliches Fest

In vielen Familien kracht's an Weihnachten. Familientherapeuten haben gute Tipps, wie aus dem vielleicht schief hängenden Familiensegen kein handfester Streit wird. Eine Anleitung für ein friedliches Fest.

Psychologen warnen: Vor und an Weihnachten kommen alte Muster wieder hoch, reißen vergessene Wunden noch mal auf. Bei vielen Familienberatungsstellen herrscht in diesen Tagen Hochbetrieb. Auch in einer familientherapeutischen Praxis im oberbayerischen Ebersberg suchen viele Familien Hilfe. Dort helfen die beiden Psychologinnen **Andrea Wenger** und **Nicola Raßmann** mit Tipps für ein friedliches Weihnachten.

Tipp 1: Sich selbst beschenken

Grundsätzlich seien wir sensibler und verletzlicher in der Weihnachtszeit, weil es auch um das innere Kind gehe, das bei fast allen Menschen zu kurz gekommen sei. Viele Menschen fragten sich im Vorfeld des Festes mit Blick auf die Geschenke: "Was bekomme ich, wie viel – und ist es das richtige?"

Das berühre die eigenen Bedürfnisse, "die erfüllten und nie erfüllten, und das macht Weihnachten so konfliktreich". Deswegen die goldene Regel: Auf sich selbst achten! Psychologin Andrea Wegner rät, sich selbst zu beschenken und den erfüllten Wunsch dann mit ruhigem Gewissen für sich selbst unter den Christbaum zu legen.

Tipp 2: #notperfect

Zeitschriften zeigen wie ein Fest "richtig Hygge" (dänisch für "Gemütlichkeit") wird: Blogger posten Bilder von gestylten Festtagstischen und dem perfekten Braten. Überall begegnen wir Perfektion, nur die eigene Tanne ist womöglich krumm und bucklig. Dann kann - so die Familienberater - die Enttäuschung über nicht erreichte, selbst gesteckte Ziele einen Streit auslösen. Über den Baum, die Deko, die Bratenbeilagen, über Pünktlichkeit und das Festtagsoutfit.



erschienen am 21.12.2019 unter www.br.de in der Rubrik „Tipps vom Experten“

Damit es nicht soweit kommt, rät Andrea Wenger, Erwartungen frühzeitig anzusprechen: Vielleicht will die Familie gar kein Drei-Gänge-Menü, und jeder will lieber seinen Beitrag zum Buffet leisten. Eventuell versteht die Tochter den Wunsch nach mehr Festlichkeit, wenn die Mutter erklärt, wie viel ihr es bedeutet, einen Feiertag auch äußerlich zu einem zu machen.

Tipp 3: To-Do-Listen und Delegieren

Atmen und Stress rauslassen: To-Do-Listen können durchaus sinnvoll sein, wenn sie dazu dienen, sich abzugrenzen, sagt Familienberaterin Nicola Raßmann. Man könne die Liste zum Delegieren nutzen, also um Aufgaben zu verteilen. Das mache besonders Sinn für Mütter, die reflexhaft glauben, alles alleine managen zu müssen.

Tipp 4: An Weihnachten keine Konflikte ansprechen

Wenn die Familie nervt, einfach mal in die Badewanne legen, allein spazieren gehen, die Pausetaste drücken, sagen die Psychologinnen. Und: an Weihnachten keine Konflikte ansprechen - weder alte noch neue. Erst wenn der Ärger verraucht sei, könne man darauf zu sprechen kommen.

Tipp 5: Keine kurzfristigen Planänderungen

Wenn sich an Weihnachten alle an Absprachen halten, hilft das dem Familienfrieden. Die Psychologinnen raten, die Verwandten zum Beispiel nicht spontan vom Gästezimmer daheim in ein Hotel auszuquartieren, nur weil das als Tipp in einer Zeitschrift stand. Für Veränderungen im gewohnten Ablauf sei es jetzt zu spät. Im Gegenzug sollten sich alle an Absprachen halten.

Tipp 6: Nicht alle Freunde und Verwandte in den Feiertagen treffen

Wer zwischen den Jahren in die alte Heimat fährt, will die Gelegenheit nutzen, um alle Freunde und Verwandte innerhalb weniger Tage zu treffen. Das aber verursache Stress, Druck und mache am Ende keiner Seite Spaß. Deshalb raten die Familientherapeutinnen dazu abzuwägen: Wen besucht man, wer kann vielleicht selbst zu Besuch kommen, und für wen schreibt man eine Karte mit einem verbindlichen Besuchsangebot im Frühjahr?

erschienen am 21.12.2019 unter www.br.de in der Rubrik „Tipps vom Experten“

Tipp 7: Sich nicht nach Konventionen richten

Zuletzt werfen die Familientherapeutinnen einen Blick auf die diversen Varianten, in denen wir heute Weihnachten feiern: Die Idee vom trauten Fest unterm Christbaum nach dem Vorbild der Kleinfamilie stamme beispielsweise aus der Biedermeierzeit. Man müsse das nach 200 Jahren infrage stellen, sagen die beiden Familientherapeutinnen.

Die Alternative, Weihnachten mit Freunden zu feiern, sei nicht zweitklassig. Genauso wie für Patchwork-Familien gelte: Sie sind keine Second-Hand-Familie und niemand sei gezwungen, gemeinsam zu feiern. Laut Experten dauert es bis zu sieben Jahren, bis in einer neuen Patchworkfamilie jeder seinen Platz gefunden hat. Je größer die Familie, desto mehr Bedürfnisse, die aufeinanderprallen könnten.

Damit sind Andrea Wenger und Nicole Raßmann wieder bei Tipp 1: Auf die eigenen Bedürfnisse achten.