

Was macht Weihnachten eigentlich oft so stressig?

Der Näheschub. An Weihnachten kommt es vor allem in Familien, in denen während des Jahres wenig Zeit füreinander war, und das ist heute die Regel, zu einem geplanten aber doch irgendwie ungewollten Näheschub. In dieser zum Teil auch durch Tradition oder Gewohnheit oder unter innerem Zwang stattfindenden ungewollten Nähe kommt es leicht dazu, dass unbewusst wieder eine Distanz geschaffen wird. Zum Beispiel werden alte Familienthemen aufgegriffen und am Ende endet die Weihnachtssitzung im Streit, wenn der erste auf den Plätzchenteller haut.

Mit anderen Worten, **alte unterdrückte Konflikte** werden als Konfliktspannung in der aktuellen Weihnachtssituation wieder sehr deutlicher spürbar. Aversionen, alte Kränkungen, Verletzungen bringen eigentlich Distanz, und müssen in der Nähe des Festes aber ausgehalten werden. Machtpositionen und der Kampf darum werden plötzlich merkbar: Der (alte) Konflikt betritt die Familienbühne.

Es prallen natürlich auch **Familiengewohnheiten** aufeinander. Gerade im Paar ist zum Beispiel in der einen Familie Kartoffelsalat und Würstchen als Heiligabendmahlzeit üblich, in der anderen gibt es vielleicht die Tradition, in langer Vorarbeit ein Fünfgängemenü auf den Tisch zu bringen, den entsprechenden postweihnachtlichen Zusammenbruch herausfordernd. So wird dann aus dem ursprünglich gewünschten stimmungsvollen Familienerlebnis ein Fest der Frustration und der Auseinandersetzung.

Dies alles im Vorhinein ein wenig zu bedenken kann das Weihnachtsfest deutlich entspannen und resistenter gegen diese Eskalationen machen. Ich habe hier **sieben Punkte aus der Familien- und Paar-Perspektive** zusammengestellt, die weniger als Verhaltensanweisungen dienen sollen. Sie sind stattdessen als Anstöße gedacht, über einige Punkte nachzudenken um dann Weihnachten etwas souveräner und gelassener anzugehen und in eine bessere emotionale Grundstimmung zu kommen.



7 Dinge, die Sie an Weihnachten bedenken sollten

1. Erwartungen nicht zu hoch schrauben

Wer glaubt, dass Weihnachten der Gipfel der Harmonie des laufenden Jahr sein muss, wird mehr Enttäuschungen erleben als die, die glauben, dass Weihnachten ein angenehmes Zusammensein darstellen kann. Weihnachten soll nur »gut genug« sein ("good enough Xmas").

2. Im Vorfeld angemessen planen und keine Perfektion anstreben.

Den Druck schon bei der Planung der Mahlzeiten herausnehmen, kein Fünfgänge-Menü anstreben. Der Kartoffelsalat und die Würstchen aus alten Zeiten haben gute Dienste geleistet: Einfache Dinge sind die Besten. Es ist auch nicht schlimm, wenn etwas schief geht, - denn es geht immer etwas schief!

3. Eigenarten ernst nehmen, über den Ablauf vorher verhandeln.

Wie wir Weihnachten erleben ist immer mit Kindheitserinnerungen verbunden und davon geprägt. So haben sich Weihnachtsgewohnheiten und Erwartungen auch gebildet, oder gerade in der Ablehnung der alten Rituale. Sich darüber auszutauschen und eine gemeinsame Linie und einen lebendigen Kompromiss in der Partnerschaft bzw. in der Familie zu finden, ist im Vorfeld eine wichtige Aufgabe.

4. Geschenke überschaubar halten - nicht mit Geschenken kränken.

Besser liebevolle Rituale entwickeln als zu viele oder zu große Geschenke machen. Geschenke auch nicht als Anspielung auf Defizite beim anderen als Waffe benutzen.

5. Heikle Bindungsthemen vertagen - Heiligabend ist nicht der Moment für klärende Gespräche

Weihnachten ist keine Dauersitzung der Familienselbsterfahrungsgruppe! Bindungsverletzungen kann man in diesem Rahmen nicht klären, sondern werden dann nur noch schlimmer spürbar. Konfliktthemen und Beziehungsprobleme in der Familie oder in der Partnerschaft ein andermal in Ruhe klären, und auch nicht vollständig verdrängen bis zum nächsten Jahr!

6. Zeit für Entspannung und Gespräche lassen, Pausen und Rückzüge gestatten

Lassen Sie Spielraum und planen nicht einen Vorgang nach dem andere. Wegen des Näheschubs, der zu Distanzmanövern führen kann, ist es sehr wichtig, während des Weihnachtsablaufs auch Pausen einzulegen und Rückzüge zu gestatten. Ein spontaner Spaziergang kann entspannend wirken und führt zu körperlicher und vor allem neuer innerer Bewegung.

7. Zeit zu zweit einräumen

Trotz der Elternbesuche beziehungsweise Besuche der Kinder und der Wünsche, mit der Familie zusammen zu sein, sollte auf jeden Fall auch Zeit zu zweit als Paar sein. Dies ist sehr wichtig, weil das Paar in der Regel den Kern der Familien darstellt und auch Raum für sich braucht.

Wir wünschen Ihnen allen besinnliche und Frohe Weihnachten!