

„Erwartungen herunterschrauben“

Therapeutin Ulrike Dahm gibt Tipps für den Familienfrieden an Weihnachten

Die Vorfreude auf Weihnachten ist bei vielen groß. Nicht wenige aber sorgen sich um den Familienfrieden. Denn in keiner anderen Zeit im Jahr wird so viel gestritten wie an den Festtagen. Warum das so ist und wie sich der Krach vielleicht vermeiden lässt, darüber sprach Familien- und Paartherapeutin Ulrike Dahm aus Unterhaching mit der SZ.

SZ: Weihnachten ist das Fest der Liebe und Besinnung. Trotzdem gibt es an den Festtagen in Familien oft Streit. Warum?

Ulrike Dahm: Das liegt zum einen an den hohen Erwartungen, die man an dieses Fest der Liebe und der Freude hat. Die Adventszeit ist aber schon lange nicht mehr die stille Zeit und Weihnachten auch kein stilles Fest, sondern Zusatzstress – sowohl im Beruf als auch im Privaten. Frauen machen sich ganz viel Stress mit der Vorbereitung, Männer haben oft Stress mit den Geschenken. Auch gibt es völlig unterschiedliche Erwartungen an Weihnachten, je nachdem, wie ich in der Kindheit Weihnachten erlebt habe. Für manche ist dieses Fest das Größte, andere mögen Weihnachten überhaupt nicht. Hinzu kommt, dass an den Feiertagen eine ungewohnte Nähe entsteht, etwa durch die Verwandtschaft, die man das ganze Jahr wenig oder gar nicht sieht. Plötzlich gibt es eine aufgezwungene Familienzeit.

Was sind typische Konflikte?

Es kann Enttäuschungen geben über falsche Geschenke. Einer hat sich vielleicht viel Mühe gegeben und der andere hat schnell zu irgendetwas gegriffen. Auch kommen an Weihnachten häufig alte Familienkonflikte hoch. Da genügt manchmal ein Wort und schon geht der Streit los.

Warum gerade an Weihnachten?

An den Feiertagen kommt oft raus, was den Rest des Jahres verdrängt wurde, vor allem durch diese ungewohnte Nähe, man sitzt aufeinander. Manchmal werden auch Parteien eingeladen, die sich vielleicht gar nicht mögen. Das Beisammensein ist fast so etwas wie eine Pflicht, Rückzug ist kaum möglich und wird als Verrat an der Familiengemeinschaft gesehen.

Wie lässt sich der Streit vermeiden?

Stress vermeiden und bereits im Vorfeld Erwartungen herunterschrauben: Muss es wirklich das fünfgängige Menü sein, wird Weihnachten wirklich schöner, wenn ich wahnsinnigen Aufwand betreibe oder trägt etwas ganz anderes dazu bei, dass Weihnachten harmonisch wird?

Aber die Erwartungen sind ja da.

Es müssen die unterschiedlichen Vorstel-



Therapeutin Ulrike Dahm empfiehlt für Harmonie unterm Christbaum, Traditionen zu überdenken und wenig Alkohol zu trinken - der fördert Streit. FOTO: SCHUNK

lungen geklärt werden: Wie wollen wir denn Weihnachten verbringen? Nicht automatisch davon ausgehen, wir machen das so wie immer. Ganz wichtig ist es, Vorbereitungen zu delegieren, damit nicht alles an einem hängen bleibt. Klar absprechen, wer

Durch die ungewohnte Nähe entstehen Konflikte. Familienzeit wird oft als aufgezwungen erlebt.

zum Beispiel den Christbaum und wer welche Geschenke besorgt. Man sollte auch den Mut haben, einfach mal eine Tradition zu brechen. Dann wird eben mal nicht die aufwendige Gans gebraten, sondern es gibt ein kaltes Buffet.

Gerade an Weihnachten legen viele Familien großen Wert auf Tradition.

Ist es das wirklich wert, dass die Mutter stundenlang alleine in der Küche steht, während sich die anderen im Wohnzimmer unterhalten? Man sollte dafür sorgen, dass jeder was von Weihnachten hat.

Was lässt sich sonst noch für die Harmonie tun?

Stress kann man auch durch Ruhepausen abbauen, indem man vielleicht mal spazieren geht. Man sollte einfach Freiräume lassen und Reizthemen nicht ansprechen. Konflikte lassen sich freilich auch vermeiden, indem man verfeindete Familienmitglieder an unterschiedlichen Tagen einlädt und Pflichteinladungen unterlässt. Jemanden, mit dem ich nicht viel anfangen kann, den muss ich nicht unbedingt an Weih-

nachten einladen. Hilfreich ist auch, nicht zu viel Alkohol zu trinken, weil der die Streitlust fördert.

Wenn es dennoch kracht, wie soll man sich verhalten?

Wenn es Streit gibt, sollt man sich nur einmischen, wenn man einen neutralen Beitrag beisteuern kann. Es ist nicht ratsam, Partei zu ergreifen, sonst eskaliert das Ganze. Für die Beteiligten gilt: einen Moment innehalten, vielleicht aus dem Zimmer gehen und überlegen, ob ich den Streit vertagen kann oder ob das wirklich an Weihnachten sein muss, wenn alle da sind. Kann ich nicht ausnahmsweise einen Kompromiss eingehen? Optimal ist, wenn man erkennt, dass hinter einem Vorwurf immer ein Bedürfnis steht. Wenn sich jemand beklagt, immer alles alleine machen zu müssen nicht den Vorwurf hören, sondern das Bedürfnis nach Unterstützung. Man sollte einfach fragen: Was brauchst du?

Warum haben Sie vor dem Fest Hochsaison?

Viele Menschen haben da wohl wirklich Befürchtungen, etwa wenn ein Paar oder eine Familie zerstritten ist. Auch nach der Trennung eines Paares ist es häufig nicht so leicht, sich darauf zu einigen, bei wem und wie die Kinder Weihnachten feiern.

Wie geht's nach Neujahr weiter?

Dann sind häufig die Konflikte hochgekocht und nicht selten Worte gefalle wie: Ich will nicht mehr, ich halte das nicht mehr aus. Dann suchen die Leute Hilfe.

IRIS HILBERTH