Feiern ohne Misstöne

So gelingt ein harmonisches Fest

Stille Nacht? Schön wär's! In manchen Familien gibt es genau dann Streit. Das lässt sich verhindern, weiß unsere Expertin

Ausgerechnet zum Fest der Liebe wird in Familien besonders viel gestritten. Das hat meist mit unerfüllten Erwartungen und alten Verhaltensmustern zu tun, erklärt uns Familientherapeutin Anke Lingnau-Carduck.

Frau Lingnau-Carduck, warum gibt's an Weihnachten oft Krach?

Anke Lingnau-Carduck: Das passiert an Weihnachten, weil es so eine besondere Zeit ist. Sie ist verbunden mit guten Erinnerungen, aber auch mit vielen Erwartungen – und zwar in allen Generationen. Doch diese Erwartungen passen nicht immer gut zusammen. Das ist oft eine große Herausforderung, die Familien da zu stemmen haben – das kann stressig werden und eben auch zu Streit führen.

Können wir uns darauf vorbereiten, damit es nicht eskaliert?

Anke Lingnau-Carduck: Wir müssen uns ein Bewusstsein über die Rituale schaffen, die in der Familie zu finden sind. In der heutigen Zeit ist es ja oft nicht nur eine Familie, sondern es sind mehrere, die wir unter einen Hut kriegen müssen. Hier gilt es, die Herausforderungen anzunehmen: Wie kriege ich es hin, mir alle Erwartungen bewusst zu machen? Wie kann ich meine Großzügigkeit aktivieren – also meine Bereitschaft, die Erwartungen anderer zu erfüllen? Und wo finden meine eigenen Wünsche Platz?

Die Expertin: Anke Lingnau-Carduck, Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGSF), ist Sozialpädagogin und systemische Familientherapeutin mit eigener Praxis in Haan

Wie sieht das praktisch aus?

Anke Lingnau-Carduck: Man kann die Vorweihnachtszeit nutzen: Schöne Stunden miteinander verbringen, aber auch in Kommunikation miteinander treten, darüber, was jeder vom Weihnachtsfest erwartet. Wenn ich damit erst am 23.12. anfange, ist es klar, dass es stressig wird. Es ist gut, sich vorher auszutauschen und miteinander herauszufinden, für wen aus der Familie was wichtig ist.

Also ruhig die Mutter oder die Schwiegereltern anrufen?

Anke Lingnau-Carduck: Genau, einfach fragen, was sie sich wünschen, und auch ehrlich sein und sagen: Oh, das ist vielleicht eine Herausfordung für uns. Wir wollen mal versuchen, das hinzukriegen. Daneben sollten wir aber auch aussprechen, wie wir uns das Fest vorstellen. Nur wenn wir ehrlich kommunizieren, können wir auch eine Lösung finden. Hilfreich ist es auch, Wünsche zu priorisieren: Ist der Kirchgang am wichtigsten, ist es das Essen oder sind es die Geschenke? Allein wegen der Kleidung gibt es in Familien häufig Stress: Wer seine Lieben dazu bringen möchte, nicht in Jogginghose unterm Baum zu sitzen, sollte das rechtzeitig ansprechen.

Darf man auch mit alten Traditionen brechen?

Anke Lingnau-Carduck: Ja, man kann auch den Großeltern zumuten, die Wünsche der Kinder und Enkelkinder zu berücksichtigen. Rituale sind auch noch schön, wenn sie ein bisschen verändert werden und das Essen z. B. erst nach der Bescherung stattfindet. Was gut funktioniert, ist, die Großeltern wissen zu lassen, dass die Elemente des Festes alle bleiben, nur die Reihenfolge sich ändert. Dann haben sie nicht das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen, was ihnen ganz wichtig ist.

Und wie verhindern wir, dass uns doch die Bemerkung der eigenen Mutter auf die Palme bringt?

Anke Lingnau-Carduck: Auf familiäre Muster, die auch mehrgenerational nicht selten weitergegeben werden, müssen wir uns vorbereiten, sonst können wir uns kaum dagegen wehren. Da ist es ebenfalls gut, es sich vorher bewusst zu machen. Welche Punkte gibt es, die nichts Gutes mit mir machen? Erst wenn ich das weiß, kann ich eher bei meiner Großzügigkeit bleiben.

Alle Jahre wieder? Oft sind es die Kinder, die unter dem Streit leiden

Was machen wir mit lustlosen Teenagern?

Anke Lingnau-Carduck: Auch hier sollten wir auf Gleichberechtigung setzen und die Jugendlichen fragen, wie sie sich das Fest vorstellen. Sie haben nämlich häufig gute Ideen, was man auch mal anders machen könnte. Mit Jugendlichen, die gar nicht mit der Familie sein wollen und Weihnachten an sich infrage stellen, sollte man offen über Sinn und Unsinn dieser Rituale sprechen. Ihnen hilft es sehr, wenn sie einen Raum dafür bekommen. So können auch Kompromisse zustande kommen.

Und wenn wir lieber wegfahren als mit der Familie zu feiern?

Anke Lingnau-Carduck: Dann ist es gut, sich zu überlegen, welchen Preis man dafür zahlt. Wenn ich sage: Ich muss mir zwar was anhören, dazu bin ich aber bereit, denn ich gewinne kostbare Zeit nur mit der Kernfamilie und es ist weniger Stress für mich – dann ist es okay. Wichtig ist aber, auch ein Bewusstsein zu haben für die Endlichkeit des Lebens. Auch mal daran zu denken, wie lange der Opa noch da ist. Ich muss also gut prüfen, wie bereit ich bin, die Erwartungen der anderen zu erfüllen, und wofür. Ist die Sinnhaftigkeit gegeben, bin ich eher bereit, Heiligabend mit allen zu feiern.

> Nicht nur die ältere Generation darf sich zu Weihnachten wünschen, wie gefeiert wird

3 Tipps, die Streit aushebeln

1 Den Körper benutzen Streit bedeutet Stress und Anspannung. Da hilft es, aufzustehen und sich zu bewegen. Nicht um wegzulaufen, sondern den Körper zu nutzen, sich zu beruhigen. Auch Überkreuzübungen mit den Fingern lassen Ärger verfliegen. Dafür einfach mit dem Daumen alle Finger nacheinander antippen.

2 Die VW-Regel anwenden Wenn uns etwas ärgert, äußern wir schnell Vorwürfe, die es nur schlimmer machen. Hier hilft die VW-Regel. Das heißt, Vorwürfe als Wünsche zu formulieren. Das sorgt meist für Verblüffung und durchbricht alte Muster, denn es passiert etwas Unvorhergesehenes und schafft so eine neue Situation.

3 Das Ziel im Auge behalten Auch in stressigen Situationen sollte man versuchen, sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Das Ziel ist ja, einen schönen Abend zu verleben und selbst dazu beizutragen. Manchmal reicht es schon, den Platz am Tisch zu tauschen.

Fotos: iStock, Barbara Bechtloff, Shutterstock

Schleim raus
LUFT rein

Befreit die Atemwege – verkürzt die Krankheitsdauer.

GeloMyrtol® forte. Anw.: Zur Schleimlösung u. Erleichterung des Abhustens b. akuter u. chron. Bronchitis. Zur Schleimlösung b. Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Z. Anw. b. Erwachsenen, Jugendlichen u. Kindern ab 6 Jahren. Enth. Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pohl-Boskamp (11)