

Friedliches Weihnachtsfest

Zuerst ist es noch lustig und gemütlich, doch im Laufe der Familienfeier kann die **Stimmung schnell kippen**. Wie Sie im Vorfeld bereits Konflikte ausräumen können

Von Christine Lugmayr

Der gemeinsame Weihnachtsabend zählt zu den jährlichen Höhepunkten vieler Menschen: feierliche Stimmung, gutes Essen, Geschenke und strahlende Kinderaugen. Die Vorstellungen rund um die Weihnachtsfeiertage sind unterschiedlich, die Erwartungen aller aber hoch. Das führt oft zu Enttäuschungen.

„Unzufriedenheit ist die Differenz zwischen Realität und Erwartung“, erklärt Familienpsychologin Christa Schirl. Es sei daher wichtig, sich bereits im Vorfeld Gedanken zur Gestaltung des Festes zu machen. „Zuerst überlegt man sich, was bei der Feier im letzten Jahr gut gelaufen ist und was man verändern möchte. Daraus leitet man ab, wie sie heuer gestaltet sein soll“, so die Expertin. Entscheidend sei dabei eine realistische Einschätzung.

Den Abend gemeinsam planen

Es ist sinnvoll, sich nicht erst am 23. Dezember Gedanken über die Feier zu machen. Vielmehr ist es zielführender, die Adventzeit zu nutzen, um sich mit der Familie abzustimmen. Schenkt jeder jedem etwas? Wie viel Geld soll maximal für die Geschenke ausgegeben werden?

Ebenso ist es gut, die Frage des Festessens gemeinsam zu diskutieren und zu entscheiden. „Nicht nur, was es gibt, sondern genauso, wer sich um die Zubereitung kümmert“, sagt Schirl. „Oft bleibt alles an einer Person hängen und führt damit bei dieser zu Stress. Besser wäre es, das Menü aufzuteilen, sodass jeder einen Teil davon mitnimmt oder man es so vereinfacht, dass es möglichst stressfrei gestaltet werden kann.“

Singt jemand gerne, so soll diese Person Noten aussuchen und für alle mitnehmen, empfiehlt die Psychologin. Bei den Diskussionen zur Gestaltung des Weihnachtsabends müsse offen gesprochen und nicht starr an alten Traditionen festgehalten werden. „Bedürfnisse und Lebensverhältnisse ändern sich, dementsprechend kann das Fest oder eine Tradition angepasst werden“, ist die Psychologin überzeugt.

Zahl der Termine beschränken

Schirl gibt zu bedenken, dass es nie möglich sein wird, es allen recht zu machen. „Jeder muss bewusst zu sich selbst und seinen Bedürfnissen stehen.“ Das bedeutet aber gleichzeitig, manche Dinge abzulehnen. „Natürlich wollen wir fünf Leute hintereinander besuchen“, weiß Schirl. Darunter leidet allerdings die Qualität der Besuche. „Am besten beschränken wir die Zahl und sagen einige der Termine höflich ab.“

Der 24. Dezember selbst ist ein emotionsgeladener Tag. Dazu kommt oft reichlich

Alkoholkonsum. Die Stimmung kann leicht kippen, vor allem heuer, da das Thema Coronapandemie noch zusätzliches Konfliktpotenzial bietet.

Klare Regeln festlegen

Um Streit zu vermeiden, ist es notwendig, bereits im Vorfeld klare Regeln zu vereinbaren. Schirl rät, diese bereits beim Aussprechen der Einladung festzulegen. Eine mögliche Formulierung wäre etwa: „Wir würden uns freuen, wenn du kommst, aber das Corona-Thema wird bei uns ausgespart.“ Am Weihnachtsabend selbst wird ein Sparschwein aufgestellt. Hält sich jemand nicht an die Vereinbarung, so muss er einen zuvor festgelegten Geldbetrag in das Schwein werfen. Mit dem so gesammelten Betrag geht die Familie dann zu Ostern gemeinsam essen oder ins Kaffeehaus.

Trotzdem kann Streit ausbrechen. Wie reagiert man in diesem Fall am besten? „Deeskalierend wirkt immer, das Thema abrupt zu ändern, zum Beispiel vorzuschlagen, jetzt doch ein Lied zu singen oder eine Weihnachtsgeschichte zu lesen.“ Ein weiterer Tipp der Psychotherapeutin: Kärtchen austeilen, auf die jeder den anderen Anwesenden schreibt, wofür man sich bei diesen Personen bedanken möchte. Oder die Gäste überlegen sich ihre schönsten Momente des vergangenen Jahres. Denn, so Schirl, „die Stimmung folgt der Aufmerksamkeit“.

Wer sich also bereits im Vorfeld positive Gesprächsthemen überlegt und den anderen Festgästen Wertschätzung entgegenbringt, sollte auch in diesem Jahr einen schönen und gemütlichen Weihnachtsabend verbringen können. 🎅



Unzufriedenheit ist die Differenz zwischen Realität und Erwartung“

Christa Schirl
Psychotherapeutin, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin



KONFLIKTE.
Weihnachten ist ein Fest der Emotionen. Daher kommt es auch immer wieder zu Streit