

# Bis hierher und nicht weiter

**Konflikte.** Expertin verrät, wie an Feiertagen Stimmungen stabil und Grenzen gewahrt bleiben

VON CLAUDIA STELZEL-PRÖLL

Wir alle kennen sie, diese Familientreffen, bei denen persönliche Grenzen überschritten, unpassende Fragen gestellt und unnötige Kommentare gelassen werden.

Besonders zu Weihnachten sind die Erwartungen an Harmonie hoch, die Frustrationstoleranz ist niedrig und somit sind Streit und Diskussionen vorprogrammiert. Die Linzer Psychologin und Psychotherapeutin Christa Schirl gibt praktische Tipps, wie Situationen entschärft und die eigene Integrität gewahrt werden kann. „Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich selbst. Dieses Privileg muss man nicht jedem geben. Das ist nicht leicht, kann aber geübt werden“, sagt sie.



Große Erwartungen können zu großem Frust führen: Bei sich selbst bleiben und klar kommunizieren, steuert gegen

• **Grenzen aufzeigen** Dabei soll immer betont werden, dass die Beziehung und/oder das Fest wichtig ist: „Dir ist sicher auch wichtig, dass wir heute eine friedliche, schöne Feier haben, oder?“ Klar kommunizieren, dass es niemals gegen eine Person, sondern immer für sich selbst ist: „Wenn ich Dich um dies oder jenes bitte, ist das nicht gegen Dich, sondern für mich. Ich brauche das, damit ich den Abend genießen kann. Danke, dass Du mich dabei unterstützt“.

• **Fragen parieren** Laut Schirl macht es Sinn, die Frage zuerst zu wiederholen: „Ah, dich interessiert, wieso es nur Bratwürstel am 24. 12. gibt?“ Eine mögliche Antwort wäre: „Stimmt, es gibt Menschen, die am 24. 12. etwas anderes essen.“ Auf eine unangenehme Frage kann man

auch antworten: „Wozu brauchst Du diese Information? Was möchtest Du mit dieser Information machen?“ Und dann dazu stehen, dass man keine Antwort geben will: „Ich merke gerade, darauf möchte ich keine Antwort geben!“ oder „Danke für die Frage: Ich überlege mir in Ruhe, was oder ob ich da eine Antwort geben möchte.“

Bei unpassenden Themen gibt es auch die Taktik abzulenken, etwa mit Gesprächsimpulsen wie „Was war für Euch in diesem Advent ein schöner Moment? Was hat dich in diesem Advent besonders gefreut?“. Schirl, die auch als Psychotherapeutin arbeitet, erklärt diesen Ansatz so: „Energie folgt immer der Aufmerksamkeit.“

„Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich selbst. Dieses Privileg muss man nicht jedem geben“

Christa Schirl  
Psychotherapeutin

• **Streit vermeiden** Psychologin Schirl rät, zuerst die hellen Seiten beleuchten. „Ich bewundere, wie klar Du Deine Meinung vertreten kannst. Das kann nicht jeder. Das möchte ich auch lernen! Du bist so meinungsstabil, das ist wunderbar!“ Unterschiedliche Meinungen dürfen sein: „Ich bin okay, Du bist okay. Und unsere Kontraste sind interessant.“ Wer es schafft, kann auf das „Recht-Haben“ bewusst verzichten und Meinungen stehen lassen.

• **Verstehen ausdrücken** Bei Unsicherheiten hilft es, zuerst nachzufragen: „Habe ich richtig verstanden, dir ist es wichtig, dass ...“. Es macht Sinn, lange beim anderen zu bleiben und dann erst zu sich selbst zurückzukehren. Meinungen sollten erst geäußert werden, wenn der oder die andere dafür bereit ist: „Möchtest Du wissen, was für mich wichtig ist? Oder wie meine Meinung dazu ist?“

• **Grenzen wiederholen** Intelligenten Menschen sei es oft unangenehm, den gleichen Satz mehrmals auszusprechen, weiß die Expertin. Dabei sei es beizeiten nötig, das Gleiche drei Mal zu sagen, also „meinungsstabil bei sich“ zu bleiben. Das könnte dann in etwa so klingen: „Wie bereits gesagt, ich möchte dieses oder jenes nicht.“



Christa Schirl arbeitet als Psychologin und Psychotherapeutin in Linz und gibt Tipps für Feiertage mit Familie

# Österreich braucht Strom.



Der APG-Netzentwicklungsplan für das Gelingen der Energiewende: die Elektrifizierung von Industrie, Wirtschaft und Gesellschaft sowie den Lebensstandard Österreich.

Die Netzinfrastrukturprojekte sichern eine nachhaltige Stromversorgung in Oberösterreich. Damit wird ein Teil des 3,5-Mrd. Investitionsprogramms der APG bis 2032 regional wirksam.

(über APG)

- ✓ 3.400 km Trassenlänge
- ✓ Investitionen 2023: 370 Mio. €
- ✓ Investitionen bis 2032: 1,8 Mrd. €



mehrere Informationen zu den Projekten finden Sie hier  
[www.zentralraum-ooe.at](http://www.zentralraum-ooe.at)

Austrian  
Power  
Grid

