

Harmonie oder Horror?

Das schönste Fest des Jahres wird für viele Familien auch zur Belastungsprobe. Denn statt Ruhe und Besinnlichkeit dominieren Ärger und Stress. Aber schlechte Stimmung lässt sich vermeiden: Strategien für friedvolle Festtage.

Die Festtage verbringen wir meistens im Rahmen der erweiterten Familie, mit Menschen, die wir von Kindesbeinen an kennen und die uns sehr nahe stehen. Doch mitunter enden die Weihnachtstage in Streit und schlechter Laune. Birgit Kohlhase, Dipl.-Sozialpädagogin aus Stuttgart mit eigener Praxis für Lebensberatung und Paartherapie und Autorin des Buches „Familie macht Sinn“, erklärt, wieso dies gar nicht so selten vorkommt.

Aus der Erinnerung erleben wir uns in alten Rollenmustern, die mit neuen, individuellen Entwicklungen und Veränderungen kollidieren. Wir meinen, uns zu kennen (das ist mal wieder typisch meine Schwester!), geben uns aber wenig Chancen, uns neu kennenzulernen. Manchmal einfach aus Angst vor Konflikten, die wir vermeiden wollen und die deshalb umso heftiger ausbrechen. Dazu kommt eine hohe Erwartungshaltung durch Bilder von Feierlichkeit, Freude und Harmonie, die oft im Widerspruch zu unserer Befindlichkeit steht: Wir sind vom Vorweihnachtsstress erschöpft, fühlen uns vielleicht falsch verstanden, meinen alles so gut – aber niemand bemerkt es. Möglicherweise verhindern auch jahrelang eingefahrene Rituale die Sehnsucht nach wirklicher Begegnung, Anerkennung, Ruhe und Zugehörigkeit.

Nehmen wir doch einmal folgende Situation: Nachdem wir voller Vorfreude die Feier mit viel Zeitaufwand vorbereitet haben, sitzen wir jetzt mit Kopfschmerzen vor dem Weihnachtsbaum und fühlen eine Erkältung nahen. Sicher, das könnte reiner Zufall sein, aber es gibt auch Zusammenhänge. Die Seele mobilisiert nämlich Kräfte auf ein Ziel hin, eine Spannung wird aufgebaut, das Immunsystem aktiviert. Wenn wir das Ziel erreicht haben, entspannen wir uns, lassen los und werden anfällig für alles vorher

„Abgewehrte“, beispielsweise für Krankheitserreger. Es entsteht ein Nachholbedarf an Ruhe, wir müssen frische Kräfte sammeln.

Sobald wir merken, dass uns alles zu viel wird, ist es hilfreich, etwas Abstand zu gewinnen, uns wieder auf uns selbst zu besinnen. Bei einem Spaziergang oder indem wir uns zurückziehen, finden wir eine Balance zwischen Nähe und Distanz – schließlich sind wir als Individualisten so viel Beziehungsleben nicht gewohnt. Außerdem neigen wir dazu, vieles zu persönlich zu nehmen. Doch selbst wenn wir uns über eine Bemerkung geärgert haben und verletzt sind, sollten wir versuchen, nicht alles auf uns selbst zu beziehen. Ändern wir den Blickwinkel und schauen wir wie von der Zimmerdecke auf die Gäste, sehen wir eine Schar von Individuen, die sich mit viel Aufwand an diesen Ort begeben haben: Voller Vorfreude, sich wiederzusehen, und vom Wunsch erfüllt, geliebt zu werden.

Vorausgaben wir uns im Vorfeld der Feiertage weniger, steht uns an Weihnachten ein größeres „Energie-Polster“ zur Verfügung. Vielleicht indem wir überlegen, was uns wirklich zu diesem Fest wichtig ist, um das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Und das Ergebnis dieser Überlegungen auch miteinander auszutauschen und zu besprechen. Es könnte ja sein, dass es allen Beteiligten lieber ist, mit weniger Perfektionismus und dafür abgesprochener Arbeitsteilung mal ganz neu an die Gestaltung der Feiertage heranzugehen. Manch anderer beschließt, sich nicht von der Hektik der Adventszeit anstecken zu lassen und sich Zeit für sich zu nehmen, um Kraftquellen zu mobilisieren. Zeit für ausreichenden Schlaf, Spaziergänge, Besinnung durch Meditation, aufbauende Musik, aber auch die Beschäftigung mit dem Weihnachtsthema an sich, der Liebe.

