

Freitag, 20. Dezember 2013

# Focus

9



Kommt an Weihnachten die ganze Verwandtschaft an einem Tisch zusammen, steigt das Konfliktpotenzial.

Bild: ky/Alessandro della Valle

## Oh du Streitsüchtige

An Weihnachten hat gesellige Idylle zu herrschen. So zeigen Werbung und Film es vor. Doch in Realität können die Festtage im Verwandtenkreis zu Krisentagen werden. Wie sich familiäre Minenfelder umgehen lassen.

DIANA BULA

Mutter tendiert zu Fondue Chinoise. Tante Rosa ist jedoch zu ungeduldig dafür. Sie will alles auf einmal auf den Teller: Filet im Teig, Kartoffelgratin und Gemüse. Die Kinder bevorzugen Käsefondue, Grossvater liebäugelt mit Raclette. Manche Familien zanken sich bereits wegen des Weihnachtsmahls. Andere darüber, wo die Feiertage denn nun verbracht werden, ob die Lametta silber- oder goldfarben sein soll. Oder ob es tatsächlich einen Kübel mit Wasser neben dem Weihnachtsbaum braucht – für den Notfall. Und liegt unter der Tanne nicht das erhoffte Geschenk, hängt der Familien- oder Paarsegen erst recht schief.

### Die Partnerschaft leidet

An Weihnachten kommen viele Menschen zusammen und mit ihnen verschiedene Vorstellungen. Da erstaunt es nicht, dass in dieser Zeit auch gestritten wird. Die britische Scheidungsanwältin Deborah Jeff hat 3000 Paare befragt. Viele gaben an, sich im Dezember besonders oft in den Haaren zu liegen. Genauer: viermal täglich. Als Ursache nannten die Paare unter anderem die Auswahl der Geschenke oder die Koordination von Familienbesuchen. 20 Prozent der Paare würden während der Feiertage erwägen, sich zu trennen, fand das Team um Deborah Jeff heraus. 23 Prozent der Befragten erinnerten sich denn auch, an Weihnachten schon einmal vor einem Beziehungsaus gestanden zu haben. «Wenn eine Partnerschaft bereits unter mangelnder Kommunika-

tion oder zu wenig Zeit für den anderen leidet, werden diese Probleme in einem Monat noch verstärkt, in dem es eher darum geht, Familie und Freunde glücklich zu machen», sagte Jeff gegenüber «Daily Mail».

### Leere mit Kultur füllen

In Ruedi Osterwalders Praxis in St. Gallen läuft es derzeit rund. «Viele Klienten haben Angst davor, was sein wird, wenn die Familie in ein paar Tagen zusammenkommt», sagt der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH. Osterwalder rät ihnen: Schwelende Konflikte über Weihnachten ruhen lassen und

### Das Weihnachtsfest ist im Kommerz steckengeblieben. Manche fühlen sich deshalb unerfüllt.

Ruedi Osterwalder  
Psychotherapeut

versuchen, gemeinsam ein paar schöne Tage zu verbringen. Andere Patienten fürchten sich nicht vor Kontakt – sie erhoffen sich ihn und warten darauf, dass Verwandte oder Bekannte, von denen sie lange nichts mehr gehört haben, sich melden. «Selber werden sie jedoch nicht aktiv. Passiert dann nichts, sind sie enttäuscht.» Osterwalder erzählt von einer dritten Gruppe Patienten. Von jenen, die an den Festtagen das Spirituelle vermissen. «Das Weihnachtsfest ist im Kommerz steckengeblieben, der Hintergrund ist verloren gegangen.

Manche erachten diese Zeit deshalb als sinnlos und fühlen sich unerfüllt», beschreibt der Psychotherapeut. Die freien Tage mit Inhalt füllen, empfiehlt er in solchen Fällen. «Vielleicht einen Gottesdienst besuchen, ein Konzert oder eine Lesung geniessen, Sport machen, sich mit Freunden treffen – je nach Interessen.»

### Traumwelt prallt auf Realität

Der Berner Paar- und Familientherapeut Klaus Heer, vor ein paar Tagen 70 Jahre alt geworden, gönnt sich an Feiertagen Rückzugsmomente – mehr als früher. «Ich lese daheim oder fahre mit dem Zug zum Beispiel nach Lugano.» Er verbringe Weihnachten wie andere freie Tage. «Dieses Fest ist nichts Besonderes für mich. Und weil ich keine Erwartungen habe, werde ich auch nicht enttäuscht.»

Werbung und Film zeichnen ein anderes Bild. Sie inszenieren Weihnachten als ein Fest des Lichts und der Liebe, als eine Zeit, in der Familien und Freunde zusammensitzen, sich freudig von den neusten positiven Wendungen im Leben erzählen, sich umarmen und lachen. Als «emotionale Sauce» triefe das Schöne «aus der Tube des Kommerzes», sagt Heer. «Vor diesem Hintergrund wird offensichtlich, wenn es in der eigenen Beziehung an Liebe und Wärme fehlt.» Die Abweichung von Traumwelt und Realität sei das Heimtückische an Weihnachten. «Diffuse Intimitätssehnsüchte» würden geweckt, ähnlich wie in den Ferien. Doch an Heiligabend lasse sich die Beziehungsqualität nicht per Knopfdruck veredeln: «Es blü-

hen nicht plötzlich Blumen, wenn man den Garten während des Jahres vernachlässigt hat.»

### Wein macht Familie erträglich

Weihnachten kann aufdecken, wie mies es um Liebe oder Freundschaft steht. Da kommt ein Glas Wein – oder zwei, drei, vier – manchen gelegen. «Alkohol stumpft ab. Das hilft ihnen, ein frustrierendes Familientreffen zu überstehen, kann aber zu Diskussionen führen. Etwa wenn der Wein müde macht und man sich früh verabschieden muss», sagt Heer. Andere werden unter Alkoholeinfluss aggressiv, sie teilen verbal aus. «Das verstösst

### An Heiligabend lässt sich die Beziehungsqualität nicht plötzlich per Knopfdruck veredeln.

Klaus Heer  
Paar- und Familientherapeut

gegen das oberste Weihnachtsgesetz: Harmonie um jeden Preis.» Die ungeliebte Schwiegermutter, den nervigen Ex-Mann, die interne Budgetpolitik, die grösser werdenden Speckröllchen oder Debatten über Religion und Erziehung: Laut Heer lässt man an Weihnachten besser die Finger von heiklen Themen, denen man während des Jahres nicht gewachsen war.

Wer seine Unzufrieden- oder Gereiztheit auf den Feiertagsstress abschiebt, ist laut dem Therapeuten unehrlich. «Gesteht man sich hingegen seine zu

hohen Erwartungen ein und anerkennt, dass die Vorstellungen über solche Abende unterschiedlich bis sehr unterschiedlich sind, ist das Problem bereits zur Hälfte gelöst.» Hilfreich sei zudem eine zielgerichtete Kommunikation und frühzeitige Organisation. Heer kann nicht verstehen, dass im Büro täglich Planungssitzungen stattfinden, vor Weihnachten aber kaum jemand eine Familienkonferenz einberuft. «Dort liesse sich bereden, was am letzten Fest nicht geglückt ist und was sich diesmal anders machen liesse. Auch im Privaten ist verhandeln unverzichtbar – und zwar schon lange vor dem 24. Dezember.»

### Christbaum ohne Cousin Alex

Konzentrieren sich Werbung und Film auf die vereinte Familie um den Weihnachtsbaum, brauchen in Wirklichkeit viele eine Auszeit vom feierlichen Geschehen. Manchmal genügen ein paar Minuten im Freien. Andere verbringen den Heiligabend lieber alleine in einer Bar oder verreisen, um sich den sozialen Verpflichtungen zu entziehen. «Abstand ist für eine Beziehung ebenso wichtig wie Zuneigung», sagt Heer. Wer jedoch glaubt, mit einem Flug nach Mexiko die Weihnachtsmaschinerie hinter sich zu lassen, der irrt. In der Hotellobby steht ein übergrosser Weihnachtsbaum, aus einem Lautsprecher ertönt «Jingle Bells». Bei dreissig Grad im Schatten wirkt diese Szenerie aufgesetzter als daheim. Doch immerhin ist Cousin Alex, mit dem man sich an Heiligabend stets streitet, weit weg.

## DIE BIBEL

### Gesegnet und behütet

Was bedeutet Segen?

In einer Zeit, da Kinder noch keineswegs im Mittelpunkt standen oder ein «Projekt» waren, überrascht Jesus damit, dass er die Kleinen ausdrücklich zu sich ruft. Er «herzt» sie und legt ihnen die Hände auf – segnet sie. So, wie es manche Eltern noch heute tun, wenn sich ihr Kind alleine auf den Schulweg macht oder auf eine Reise geht. «Wer das Reich Gottes nicht empfängt wie ein Kind, der wird nicht hineinkommen», heisst es an jener Stelle im Markusevangelium. Geschenke annehmen: Keiner kann das so gut wie ein Kind. Doch Segnen ist mehr als «Anrühren». Im Deutschen kommt das Wort von althochdeutsch «segan» und wird abgeleitet von lateinisch «signare», das heisst «mit dem Zeichen versehen» – gemeint ist das Kreuz als Symbol des Christen-



tums. Wer segnet, spricht den Schutz und die Kraft Gottes zu – ob als Laie im Alltag oder mit geistlichen Weihen. Viele Gottesdienste, seien sie evangelisch oder katholisch, enden mit jenem Segensspruch, den Gott Moses und Aaron auf dem Weg ins gelobte Land mitgab. Mit Segen beginnt die Bibel im ersten Kapitel des Buchs Genesis. «Barach» lautet das hebräische Wort für Segen; er wird am fünften und sechsten Schöpfungstag allen Lebewesen zuteil: «Gott segnete sie und sprach: Seid fruchtbar und vermehrt euch...» Was sich bis heute im «Kindersegen» fortsetzt. Auch wenn wir uns dabei lieber den Segnungen der Medizin anvertrauen.

Bettina Kugler



ZITAT

Tommy Blank war extrem. Ihm ging es immer darum, die Wahrheit zu sagen. Seine Wahrheit. Damit hat er sich nicht nur Freunde gemacht.

Thomas D.  
Rapper (siehe Zoom 20)

