

Damit Weihnachten nicht zum Familienstress ausartet

Eigentlich will ich (W, 45) für meine Familie mit zwei Teenagern an Weihnachten nur das Beste. Alle sollen sich wohl fühlen. Wir freuen uns auf Weihnachten, doch dann kommt es oft zu Streit oder zumindest zu Enttäuschungen. Jedes Mal bin ich total erschöpft und frustriert. Welche Regeln kann ich beachten, damit es an den Festtagen nicht zum Familienkrach kommt?

S. K. IN Z.

Weihnachten verlangt vor allem Müttern das Äusserste ab. Da helfen nur Abbau von zu hohen Ansprüchen und der Einsatz aller, damit das Familienfest nicht zur Enttäuschung wird. Denn der vorweihnächtliche Stress ist gross: Im Beruf ist jeder und jede zum Jahresende bis zum Letzten gefordert. Gleichzeitig müssen zu Hause das Fest organisiert und die Geschenke gekauft werden. Angesichts des Wettlaufs gegen die Zeit



Stress an Weihnachten muss nicht sein.

Getty

Kurzantwort

Weihnachten erzeugt nicht automatisch Besinnlichkeit. Es ist wichtig, herauszufinden, was Sie für die Festtage wollen und was Sie auch ertragen können. Auf jeden Fall sollten alle Familienmitglieder in die Vorbereitungen mit einbezogen und Verantwortung gleichmässig verteilt werden, meint Friedemann Haag, Paar- und Familientherapeut VEF Paar- und Einzelberatung leb, Zug.

ist es nicht verwunderlich, dass es an den Festtagen zu Spannungen kommt, da die Nerven blank liegen.

Denn von heute auf morgen auf Harmonie umzuschalten, erfordert meist Unmögliches. Weihnachten erzeugt nicht automatisch Besinnlichkeit. Es ist eine grosse Herausforderung für Sie, herauszufinden, was Sie für die Festtage wollen und was Sie auch ertragen können. Es geht darum, sich von überlieferten Gepflogenheiten zu lösen und gewisse Dinge einmal anders zu gestalten.

Erinnerungen werden idealisiert

Es ist kein Wunder, dass es gerade an

Festtagen in vielen Familien zu Spannungen kommt. Wenn der Stress zunimmt, fühlen wir uns müde und gereizt, sodass das Fass schnell überläuft. Gründe hierfür können sein: Alle haben unausgesprochene und überhöhte Ansprüche und Erwartungen an die Weihnachtszeit. Erwartungen nach Frieden und Geborgenheit, vor allem gepaart mit den Erinnerungen aus der eigenen Kindheit, werden in der Rückschau vor allem der Eltern oft idealisiert.

FAMILIE

Ausserdem sind die Familienmitglieder meist nicht mehr gewohnt, so viel Zeit gemeinsam zu verbringen. Dabei steckt in unseren Köpfen die Idee, dass alle Wünsche über Weihnachten in Erfüllung gehen sollten. Man freut sich auf gemeinsame Zeit und auf Geschenke und staunt darüber, wie schnell alte Konflikte und Spannungen hinter der Familienharmonie lauern.

Alle einbeziehen

Eine Patentlösung gibt es nicht, um den Weihnachtsstress zu vermeiden. Trotzdem hier einige Tipps, wie Sie sich und Ihre Familie vor allzu grossen Enttäuschungen schützen könnten:

- Planen Sie voraus. Auf jeden Fall sollten alle Familienmitglieder in die Vorbereitungen mit einbezogen werden. Das kreative Potenzial jedes Einzelnen soll herausgefunden und genutzt werden.

- Jeder soll äussern, wie er sich das Zusammensein in der Familie vorstellt, was ihm wichtig ist und was ihn stört. Dies schafft Klarheit unter den Beteiligten. Seien Sie bereit für Kompromisse.
- Vermeiden Sie Streitthemen am Weihnachtstisch. Seien es Generationenthemen wie der Lebenswandel der Kinder oder das Verhältnis zu den Grosseltern. Sollte der Konflikt eskalieren, schaffen Sie räumliche Distanz.
- Bleiben Sie nicht die ganze Zeit als Familie zusammen, bis Ihnen die Decke auf den Kopf fällt.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Hobbys. Verabreden Sie sich auch mit Leuten ausserhalb der Familie. Schaffen Sie sich Rückzugsmöglichkeiten.
- Suchen Sie rechtzeitig Entspannung, etwa bei einem langen Spaziergang.

FRIEDEMANN HAAG, ZUG
ratgeber@luzernerzeitung.ch

ANZEIGE

hörbar besser...



Hörberatung | Hörgeräte | Gehörschutz

Habsburgerstr. 19 | 6003 Luzern
www.hoermann-hoeren.ch
Tel. 041 210 57 58

hörmann