



Ein perfektes Weihnachten? Psychiater Manfred Stelzig rät zu mehr Gelassenheit, statt an unerreichbaren Idealen zu scheitern.

Foto: RB-Archiv

ZUM WEITERLESEN

Oh Tannentrauma erzählt in Adventkalenderform in 24 Kapiteln, was uns an Weihnachten stresst und zeigt Wege, wie das Fest wieder wundervoll wird.



Christian Ankwitsch/Manfred Stelzig: *Oh Tannentrauma*; eco-win, Salzburg 2010, 184 S., 19,95 €, ISBN: 978-3-902404-98-5.

„Weihnachten darf man gut sein“

Weihnachten gilt als das Fest der Liebe und der Familie. Auf dem Weg zum Glück, nach dem wir uns so sehr sehnen, warten aber Hürden. Wie man sie am besten umgeht, verrät der Psychiater und Autor Manfred Stelzig.

Sandra Bernhofer

RB: Laut einer Umfrage des Beratungsunternehmens Akonsult ist für 71 Prozent der Österreicher die Weihnachtszeit die schönste Zeit des Jahres. Wie sehen Sie das?

Manfred Stelzig: Das ist gut möglich. In der Weihnachtszeit werden viele Sehnsüchte in einem Menschen angesprochen: Harmonie, Liebe, Erlösung durch Christi Geburt, dazu kommt sehr viel Romantisches. Die Weihnachtszeit ist für Erwachsene eine Möglichkeit in eine märchenhafte Welt einzutauschen, die ihnen eigentlich verwehrt ist, wo sie noch einmal Anschluss an ihre Kindheit finden können, an ihre Träume und Erinnerungen. Das merkt man auch am Fernsehprogramm in dieser Zeit und daran, welche unerhörte Anziehungskraft besonders romantische Christkindlmärkte haben.

RB: Das erklärt wahrscheinlich auch die Faszination für das Fest entkoppelt vom Glauben und über kulturelle Grenzen hinweg.

Stelzig: Genau. Der Weihnachtsbaum, der über Kulturgrenzen hinweg bekannt ist, das Lied „Stille Nacht, Heilige Nacht“ – das hat einerseits etwas Romantisches, andererseits wird es mit einer religionsüberschreitenden Transzendenz verbunden und auch mit dem Guten im Menschen. Das ist ja auch die Zeit, wo am meisten gespendet wird und sich Menschen mit dem Schenken und guten Taten auseinander setzen.

RB: Gleichzeitig klagen viele Menschen, dass es in der Familie vermehrt zu Streitereien kommt, die Telefonseelsorge hat Hochbetrieb. Was stresst uns so am Fest der Liebe?

Stelzig: Das hängt auch damit zusammen, dass der Advent, der eigentlich eine Zeit der Besinnung sein sollte, sträflich vernachlässigt wird. Er ist eine Zeit, in der normal gearbeitet wird, und als Packer! gibt es obendrauf, dass man Weihnachtskekse und Einkäufe machen muss, dass Dinge besprochen werden müssen, die man ein ganzes Jahr nicht bespricht. Und dann kommt es zu einer unerhörten Zeitnot, mit der die Nerven blank liegen.

Dazu kommt die hohe Erwartung, die man an das Fest selbst hat. Jeder hat für sich eine Vorstellung, wie Weihnachten sein soll und diese Vorstellungen können in Konflikt geraten, etwa wenn der Mann meint, Würstelsuppe haben zu müssen, die Frau aber sagt: „Bei mir kommt nur ein Fisch auf den Tisch.“ Man muss hier Kompromisse machen, ein bisschen Perfektionismus rausnehmen und stattdessen die Beziehung in den Vordergrund stellen. Weihnachten soll ein Fest der Liebe und Toleranz sein und wenn ich sehr stark auf meinen eigenen Vorstellungen beharre, hat der andere den Eindruck, es geht nicht um ihn, es geht nicht um die Liebe, sondern nur darum, wie toll aufgeräumt ist, wie toll der Christbaum geschmückt ist und wie toll die Geschenke sind, die gekauft wurden. Wenn dann auch noch Konflikte, die man schon im Vorfeld bearbeiten müsste, unter den Teppich gekehrt werden, kommt es zu Spannungen und Streitigkeiten.

RB: Planen, auf Perfektionismus verzichten, Beziehungen in den Mittelpunkt stellen – ist das das Patentrezept für ein schönes Weihnachten?

Stelzig: Es ist wie mit dem Glück – das ist sehr individuell. Man muss sich einmal in

einer stillen Stunde bewusst machen, wie man selbst sich ein schönes Weihnachtsfest vorstellt. Dann muss man sich mit den Menschen zusammentun, mit denen man Weihnachten feiern möchte – das ist ganz entscheidend: Wenn ich will, dass die Kinder ein Lied auf der Flöte spielen, dann brauche ich sie als Kooperationspartner, sonst wird's schwierig. Und so ist es mit dem Liedersin-

„Weihnachten ist eine Besinnung darauf, wie die Welt sein könnte und da ist es ganz verkehrt, wenn man sich in die Südsee vertschüss.“

gen und dem Schenken. Das gehört alles sehr gut kommuniziert und aufeinander abgestimmt und zwar frühzeitig.

Und das ist es, was die meisten Menschen nicht tun, weil

sie es nicht gewohnt sind zu kommunizieren. Wenn man am Heiligen Abend zu streiten anfängt, weil man sich alles komplett unterschiedlich vorgestellt hat, dann ist es zu spät.

RB: Flucht ist – wie Sie auch in Ihrem Buch „Oh Tannentrauma“ schreiben – keine Lösung?

Stelzig: Man entkommt dem nicht. Die meisten, mit denen ich gesprochen habe, sitzen dann irgendwo in der Südsee, schmücken eine Palme mit einem Weihnachtsstern und kommen sich komisch vor.

Weihnachten sollte man außerdem als Orientierungshilfe nutzen: Zu Weihnachten darf man gut sein, man darf empathisch sein, berührbar. Sonst ist es ja so, dass uns das Leben als hart und kriegerisch präsentiert wird. Und wenn man den Rest des Jahres weihnachtlich ist, ist man schnell ein Weichei oder Sozialromantiker. Weihnachten ist eine Besinnung darauf, wie die Welt sein könnte und da ist es ganz verkehrt, wenn man sich in die Südsee vertschüss.