

# Alle JAHRE WIEDER kommt DER FAMILIEN- STREIT – aber die- ses Jahr NICHT!

Protokolle Jessica Benjatschek



Wir haben heikle Szenarien zusammengestellt, die alle Familien in irgendeiner Form kennen, und Expertinnen gefragt: Wie kommen wir da gut durch?



## ABGRENZUNG

**Meine Mutter wünscht sich an den Feiertagen Unterstützung, meine Tante Zuneigung, ich würde nach dem anstrengenden Arbeitsjahr nur gern komplett abschalten. Wie geht man am besten mit den unterschiedlichen Bedürfnissen um?**

Wichtig ist es, bei sich zu bleiben und erst mal genau zu schauen: Wie fühle ich mich gerade? Es gibt die innere und die äußere Abgrenzung: Die innere würde bedeuten, sich durch die Ansprüche der anderen emotional nicht so stressen zu lassen. Woher kommt der Druck überhaupt, dass ich ganz viel leisten oder es anderen recht machen muss? Oft läuft das in Familien wie ein Tauschhandel: Wer immer nett und hilfsbereit ist, bekommt Liebe, Anerkennung und Wertschätzung. Um abzuschätzen, wie sehr Sie bei sich selbst bleiben, empfehle ich die Übung der inneren Waage: Sie stellen sich vor, dass in die linke Hand die Bedürfnisse der anderen Menschen kommen und in die rechte Hand die eigenen. In dem Moment, in dem Sie Ihren Bedürfnissen Aufmerksamkeit schenken, können Sie sie auch besser kommunizieren. Im konkreten Fall könnten Sie also einerseits Wertschätzung ausdrücken: „Ich freue mich, dass du da bist.“ Und andererseits die äußere Abgrenzung formulieren und bei Erschöpfung sagen: „Ich hatte eine anstrengende Woche, muss meine Kräfte einteilen und bestimmte Spielregeln aufstellen, damit das auch für mich eine schöne Zeit wird.“ Ansonsten ist es auch gut, wenn Sie sich immer mal wieder zurückziehen, einen kleinen Spaziergang machen oder einfach mal zwei Minuten an einem ruhigen Ort durchatmen.

**SYLVA HARKE** ist Diplompsychologin und Coachin für Hochsensibilität ([hsp-academy.de](http://hsp-academy.de))

## EINSAMKEIT

**In meiner Familie sind alle anders als ich. Ich fühle mich einsam und als das schwarze Schaf. Was soll ich machen?**

Erst mal ist das „Ich gehöre nicht dazu“-Gefühl belastend. Oft ist es auch durch bisherige Erfahrungen begründet – da hilft es, zu überlegen: Was war da eigentlich? Hatte es vielleicht gar nichts mit mir zu tun, habe ich Dinge nur auf mich bezogen? Was hätte besser laufen können? Oder lag es auch an meinem Verhalten? Oft sind die eigenen Erwartungen an sich selbst oder andere zu unkonkret oder zu überzogen. Sich klarzumachen, dass wir alle Fehler haben und das auch okay ist, kann viel Druck rausnehmen. Vielleicht haben die anderen ja auch Bammel vor dem nächsten Treffen? Es kann jedenfalls sehr verbindend sein, mit anderen Familienmitgliedern über seine Wahrnehmung zu sprechen und mit ihnen herauszufinden, was an den gemeinsamen Treffen eigentlich schön ist. Auch gegen das Gefühl, die anderen würden einen nicht richtig verstehen, hilft es, den inneren Schweinehund zu überwinden und einfach mal selbst Andock-Möglichkeiten für Gespräche anzubieten, anstatt immer nur zu hoffen, dass die anderen auf einen zukommen. Das Gefühl der Einsamkeit ergibt sich auch oft dadurch, dass man andere Menschen vermisst. Oft wäre man im Rahmen der Familie ja lieber mit Freunden zusammen. Oder man steht auf der Büro-Weihnachtsfeier und würde die Zeit lieber mit seinen Kindern verbringen. Es ist wichtig, sich dann auch den Freiraum dafür zu schaffen. Entscheidend ist aber, nicht alles gleichzeitig machen zu wollen, sondern sich wirklich nur auf die Menschen zu konzentrieren, die einem gerade gegenüber sitzen – und nicht bei jedem SMS-Ton gleich aufs Handy zu gucken.

**PROF. DR. SONJA LIPKE** ist Gesundheitspsychologin an der Jacobs University Bremen

## PATCHWORK

**Mein Mann und ich sind getrennt. Wie können wir unseren Kindern, der alten und der neuen Familie, das Gefühl geben, nicht zwischen den Stühlen zu stehen? Feiert man besser zusammen oder getrennt?**

Das ist von der Beziehung abhängig, die das Ex-Paar noch miteinander hat (abgesehen von der gemeinsamen Elternschaft). Oft sind Kommunikation und Miteinander nach einer Trennung erst mal schwierig – und zwar das ganze Jahr über. An Weihnachten kommt zu den eigenen Ansprüchen noch die gesteigerte Erwartung der ganzen Familie dazu, dass es ein schönes Fest werden soll. Wenn man sich aber das ganze Jahr über streitet, wird es nicht funktionieren, harmonisch unterm Tannenbaum zu sitzen. Selbst wenn es für ein paar Stunden glückt, spüren Kinder die „Mogelpackung“, also die Anstrengung der Eltern. In so einem Fall ist es besser, nicht miteinander zu feiern. Natürlich ist das traurig. Es wäre toll, wenn man dieser Traurigkeit im Vorfeld Raum geben könnte. So könnte tatsächlich auch schon ein Weihnachtsmoment entstehen, in dem die ganze Familie zusammen weint. Kinder kann man in die Frage: „Wann wird bei wem gefeiert?“ einbeziehen, wenn sich das getrennte Paar zuvor selbst schon auf einen möglichen Rahmen geeinigt hat. Am besten setzt man sich weit im Vorfeld zusammen und sammelt Bedeutungen, Wünsche und Erwartungen in Bezug auf Weihnachten. Dann wird überlegt, verhandelt, gepuzzelt, was man davon umsetzen kann. Was nicht geht, wird betrauert – und kann vielleicht umgewandelt werden. So können neue Rituale entwickelt werden, die genau für diese Patchworkfamilie richtig sind.

**KATHARINA GRÜNEWALD** Diplom-Psychologin mit dem Schwerpunkt Patchworkfamilien

**Meine Familie kehrt Probleme generell unter den Teppich, das belastet mich. Soll ich meine Gefühle für mich behalten, um den Frieden zu wahren, oder eine Grundsatzdiskussion anzetteln, die vielleicht allen das Fest vermiest?**

Grundsätzlich ist es wichtig, Probleme in der Familie anzusprechen. Allerdings ist für den Erfolg eines solchen Gesprächs der richtige Zeitpunkt wichtig. Jede Feier beinhaltet eine klare Vorstellung davon, wie sie sein soll: Für Weihnachten wünschen wir uns etwa, dass alle zusammenkommen und eine schöne Zeit erleben. Wenn wir genau dann Probleme auf den Tisch bringen, ist die Hoffnung auf einen konstruktiven Gesprächsverlauf schon zum Scheitern verurteilt. Habe ich eine ganz bestimmte Erwartung an meine Familie, sollte ich das im Vorhinein klären. Wir gehen immer davon aus, dass alle Welt ahnt, was wir uns wünschen, und reagieren erst, wenn es zu spät ist: „Wie konntest du das Bedürfnis, das ich hatte, nicht erfüllen?“ Sinnvoller ist es, vorher zu sagen: „Wenn wir zusammenkommen, ist mir das und das wichtig, und es wäre schön, wenn es so laufen könnte.“ Überraschenderweise ist bei den anderen oft sogar die Bereitschaft da, dieses Bedürfnis zu erfüllen. Kocht ein Thema während der Feier hoch, würde ich es zunächst herunter schlucken und erst im Nachhinein ansprechen. Ich glaube aber, es ist vermessen, zu verlangen, dass sich alle bei allen Festen vertragen. Wenn ein Streit schon vorprogrammiert scheint, könnte man im Vorfeld von den Streithähnen fordern: „Wenn ihr aufeinandertrefft, möchte ich, dass ihr in diesem Rahmen den Frieden miteinander wahrt. Ihr müsst nicht miteinander sprechen. Lasst einfach den Streit ruhen.“ Es ist nicht selbstverständlich, sich mit jedem in der Familie gut zu verstehen.

**ANKE MEISSNER ist Familientherapeutin ([anke-meissner.de](http://anke-meissner.de))**

**Je näher man sich ist, desto mehr Punkte zum Anecken gibt es. Was tun, wenn der Onkel jeden Keks kommentiert, den man isst? Oder die Mutter einen noch wie ein Kind behandelt?**

Grundsätzlich gilt: Wir können unser Gegenüber nicht verändern. Auch nicht Mutter, Vater, Onkel, Tante. Was wir aber in der Hand haben, ist, wie sehr wir ihre Kommentare an uns heranlassen. Wo die persönliche Grenze liegt und wie man darauf reagiert, wenn sie überschritten wird, wurde im Prinzip schon in der Kindheit festgelegt und hat mit unserem Selbstbild zu tun. Ich glaube, wir tun insgesamt ganz gut daran, uns selbst nicht zu ernst zu nehmen. Meine persönliche Einstellung ist: Ich lade niemanden ein, über den ich mich ärgere, und nehme auch keine Einladung an von jemandem, über den ich mich ärgere. So wird einem keine wertvolle Lebenszeit geklaut. Das muss aber jeder für sich selbst entscheiden. Trifft man sich trotzdem, gibt es mehrere Möglichkeiten: Am besten spricht man es vorher in einem höflichen Tonfall offen an und vereinbart vielleicht sogar ein Zeichen für den Fall, dass sich jemand angegriffen fühlt – zum Beispiel Lebkuchenwerfen. Humor hilft immer. Wenn der Onkel alles kommentiert, würde ich ein Blatt Papier nehmen, „Kommentar von Onkel Hugo“ draufschreiben und eine Strichliste führen. Oder ein Bullshit-Bingo aus den mütterlichen Bemerkungen machen. Oft sind Kommentare gar nicht böse gemeint. Meist schwingt da viel mit, die Lebenseinstellung, das Weltbild, der eigene Problemerkack. Schaffen wir es, die Reflexionsschublade aufzumachen und solche Äußerungen als Erweiterung unseres Weltbilds anzusehen im Sinne von „Aha, diese Meinung gibt es auch“, können wir da unbeschadet rausgehen.

**NICOLE STAUDINGER ist Schlagfertigkeits-Trainerin und Autorin ([nicolestaudinger.de](http://nicolestaudinger.de))**

**In meiner Familie sind von vegan bis low-carb alle Essgewohnheiten vertreten. Wie bekomme ich alle unter einen Hut, ohne mir danach einen Wellness-Urlaub buchen zu müssen?**

Es ist wichtig, Weihnachten spielerisch aufzufassen, schließlich geht es darum, dass alle Freude haben und nicht um einen perfekt organisierten Ablauf. Wer einlädt, bestimmt die Spielregeln – also auch, was es zu essen gibt. Das Menü wird rechtzeitig vorher bekannt gegeben; wer etwas davon nicht essen kann, kann sich also darauf einstellen. Beim Kochen sollte man dann darauf achten, die verschiedenen Zutaten des Essens wie Fleisch und Gemüse nicht miteinander zu vermengen. Um so wenig Stress wie möglich zu haben, kann man alles schon vorher zubereiten und einfrieren. Schließlich kann man nicht gemütlich unterm Tannenbaum sitzen und sich gleichzeitig um die Klöße kümmern. Meist fühlen wir Frauen uns ja dafür zuständig, dass es allen gut geht und jeder zu seinem Recht kommt. Um alle(s) unter einen Hut zu bekommen, empfehle ich aber, die Verantwortung zu verteilen. Besser als allgemein zu fragen: „Wer hilft mir?“, ist es, gezielt konkrete Aufgaben zu vergeben, die überschaubar sind: zum Beispiel, sich um das Decken des Tisches zu kümmern oder den Nachtisch mitzubringen. Für Letzteres sollte man nicht die Tochter mit den kleinen Kindern fragen, die gerade eh nicht weiß, wo ihr der Kopf steht, sondern die leidenschaftlichen Zuckerbäcker der Familie. Gezwungen wird aber sowieso niemand, es ist ja eine Feier. Sind alle Aufgaben aufgeteilt, muss man auch loslassen. Wenn irgendetwas nicht klappt – einfach mit Humor nehmen. An nicht ganz perfekte Feste erinnert man sich später ja am besten und liebsten.

**HELEN HEINEMANN, Sozialpädagogin am Institut für Burnout-Prävention, Trainerin und Buchautorin ([ibp-hamburg.de](http://ibp-hamburg.de))**