Tun und Lassen – der Festtags-Knigge

Weihnachten, das Fest der Liebe und Besinnlichkeit? Weit gefehlt! Genau dann bahnen sich oft **Konflikte** an. Wir verraten Ihnen, wie Sie die Familienfeier nicht zur Schlammschlacht verkommen lassen.

MICHELLE SCHWARZENBACH



Hinter der strahlenden Fassade brodelt es: **Weihnachtsfilme** wie «The Family Stone» halten unserem Leben den Spiegel vor. Bild: zvg

Wer hat sich nicht schon mal gewünscht, der 24. Dezember möge mehr als 24 Stunden haben? Da geht man jeweils frühmorgens ins Büro, verschickt E-Mails, macht Telefonanrufe (in der Altjahrswoche ist ja keiner mehr da!), kippt mittags mit dem Chef einen Prosecco runter und startet kurz vor Ladenschluss noch einen Geschenkekauf-Marathon.

Wenig später klingelt man bei den Eltern, in der Luft liegt Bratenduft, und die innere Stimme flüstert: Entspanne dich, freue dich, amüsiere dich! Innert kürzester Zeit muss man von Stress auf Besinnlichkeit umstellen; die Schufterei und das angegriffene Nervenkostüm ausblenden und gut gelaunt der Familie entgegentreten. Die Erwartungen sind hoch an diesem Abend. Schön, harmonisch und besinnlich soll das Fest werden.

Was aber, wenn diese Erwartungen nicht erfüllt werden? Ja, dann kochen oft die Emotionen hoch. Am Schluss sitzt Mutter weinend in der Küche, Vater hat sich in die Werkstatt verkrochen, Opa sitzt schweigend im Sessel und die Kinder beschimpfen sich gegenseitig. Doch das muss nicht sein. Zumindest nicht, wenn man einige Regeln beachtet.

Regel 1: Umsichtig planen

«Frühzeitiges Timing ist für einen reibungslosen Ablauf essentiell», sagt Simon Itten, Fachpsychologe für Psychotherapie an der Universität Bern. Probleme entstünden dann, wenn man die Festlichkeiten einfach auf sich zukommen lasse, sich also erst im letzten Moment festlege. Darum bestimmt, wer Konflikte vermeiden will, am besten schon im November, wann und bei wem die Festlichkeiten stattfinden sollen.

So vermeidet man nicht nur Terminkollisionen mit anderen Familien, etwa mit jener der Freundin des Sohnes, sondern kann auch Rücksicht auf die Wünsche von Familienmitgliedern mit unregelmässigen Arbeitszeiten nehmen.

Ebenso wichtig ist ein geregelter Ablauf der Festlichkeiten. Itten spricht in diesem Zusammenhang von sogenannten «Skripts», also drehbuchartig festgelegte Ereignisfolgen, die in unserem Gedächtnis gespeichert sind und unser Verhalten steuern.

Jede Familie besitzt aufgrund bisheriger Erfahrung ein «Weihnachts-Skript», sprich: eine Vorstellung davon, wie der Festabend ablaufen sollte. «Meist sind wir entspannter, wenn wir uns daran halten», so Itten. Er plädiert deshalb dafür, nicht mit altbewährten Traditionen zu brechen.

Regel 2: Kompromisse machen

Was aber, wenn manche Familienmitglieder mit bestimmten Bräuchen nichts mehr anfangen können, sich etwa von der alljährlichen Geschenkschlacht distanzieren oder keine Lust mehr auf Liedersingen haben? «Dann ist Kompromissbereitschaft gefragt», sagt Itten. Es gilt also, Bedürfnisse gegeneinander abzuwägen.

Macht man es der achtjährigen Enkelin recht, die den Familienchor unbedingt mit der Flöte begleiten möchte? Oder hört man auf die pubertierenden Cousins, denen das Gedudel einfach nur peinlich ist? «Oft gibt es keine Lösung, die dem einzelnen Mitglied in jedem Punkt entspricht», sagt Itten, «darum muss man die eigenen Bedürfnisse auch mal zurückstecken können.»

Wichtig sei, dass solche Diskussionen vor dem Fest geführt würden. Am Weihnachtsabend über Sinn und Zweck von Geschenken oder dem Singen zu debattieren, sei schwierig – zu gross die Erwartungen, zu aufgeladen die Stimmung.

Regel 3: Spezifisch bleiben

Nicht nur weihnachtsspezifische Fragen haben am Fest selbst nichts zu suchen, auch auf Grundsatzdebatten sollte man verzichten, rät der Psychologe. Das heisst: Was sich lange angestaut hat, muss nicht unbedingt an Weihnacht ausgesprochen werden. Besser, man konzentriert sich an diesem Abend auf die angenehmen, interessanten Seiten seiner Mitmenschen. Wer mit Kritik dennoch nicht hinter dem Zaun halten kann, der soll «spezifisch bleiben». So ist etwa der Satz «Jetzt brauche ich in der Küche deine Hilfe» emotional weniger brisant als wenn man sagt: «Nie hilfst du mir, wenn wir Gäste haben». Darauf könne der Angesprochene angemessen reagieren. Wenn hingegen sogenannte «Killerwörter» (z.B. «nie», «immer» und «jedes Mal») eingebaut würden, eskaliere die Situation schneller, fügt Itten an.

Regel 4: Einander zuhören

Was tun, wenn es trotzdem zum Eklat kommt? «Meist eskalieren Konflikte, weil man einander nicht zuhört», sagt Itten. Warum das so ist, lässt sich anhand des Sender-Empfänger-Modells beschreiben: A sendet eine Botschaft. B ist jedoch nicht empfangsbereit, sondern sendet ebenfalls eine Botschaft. So kommt es, dass sich sowohl A als auch B nicht verstanden fühlen und die Senderleistung raufschrauben. Der Ton wird immer lauter, die Wortwahl immer heftiger. Bis die Situation eskaliert.

Um einen solchen Krach zu vermeiden, reicht es laut Itten schon, wenn einer der Zankenden auf Empfang stellt statt auf Senden; sich also auf das Gegenüber einlässt und Verständnis zeigt.

Regeln mögen zwar dafür sorgen, dass der Weihnachtsabend nicht zum familiären Schlagabtausch verkommt, doch wäre es nicht einfacher, wenn man die Feierlichkeiten – zumindest die Mehr-Generationen-Weihnacht – einfach vorverlegen würde, etwa in den November? «Das kann durchaus entspannter sein», sagt Itten, doch wem das weihnächtliche Drum und Dran viel bedeute, der werde an dieser Idee kaum Gefallen finden. So gilt auch hier: Ein Kompromiss muss her. Schliesslich ist Weihnachten ein Gemeinschaftsfest.

Weihnachtsfilme mit Herz

- Auf das Fest der Liebe kann man sich auch mit einer romantisch verklärten **Weihnachtskomödie** einstimmen. Wir empfehlen:
- **«Anywhere But Home»**, USA 2008, von Seth Gordon, mit Reese Witherspoon, Vince Vaughn, Robert Duvall.
- **«The Family Stone»**, USA 2004, von Thomas Bezucha, mit Claire Danes, Tyrone Giordano, Sarah Jessica Parker
- **«Love Actually»**, USA 2003, von Richard Curtis, mit Hugh Grant, Colin Firth, Liam Neeson, Keira Knightley. (mis)