

Was tun gegen *Streit* unter dem Weihnachtsbaum?

Risiko Überlastung

- Verteilen Sie die Aufgaben, lassen Sie alle dabei mit überlegen, bereiten Sie frühzeitig vor. Wer eine Aufgabe übernommen hat, darf sie dann auf seine eigene Art ausführen!
- Setzen Sie die Ansprüche herunter und setzen Sie Schwerpunkte.

Risiko hohe Erwartungen

- Sprechen Sie vorher über Wünsche und Bedürfnisse der Beteiligten. Handeln Sie Unterschiede vorher aus, anstatt an den Festtagen enttäuscht zu sein.
Übermäßige Konsumwünsche diskutieren Sie besser vorher. Aber vielleicht haben gerade Kinder weniger Ansprüche an Ordnung und Dekoration als Sie denken.
- Harmonie ist nicht völlig planbar. Besonders an Weihnachten sehnen viele sie herbei, aber gute Stimmung ist immer auch ein Gemeinschaftswerk. Der Zauber, den Weihnachtserinnerungen aus der Kindheit vielleicht haben mögen, ist für Erwachsene so nicht wiederholbar.
- Gemeinsam feiernde Familienmitglieder bleiben auch an Weihnachten Menschen mit Ecken, Kanten und Unvollkommenheiten. Überfordern Sie sich nicht gegenseitig. Die fehlende Alltagsstruktur macht es manchmal eher schwerer als leichter sich zu vertragen.

Risiko zuviel Enge und Nähe

- Ermöglichen Sie Pausen und Rückzugsmöglichkeiten (Mittagspausen, Spaziergänge, Spielen, Lesen, Küchenarbeitsteams, Gottesdienstbesuch). Sitzen, Essen und Reden kann zuviel werden. Aktivitäten lockern auf, dabei müssen nicht alle mitmachen.
- Laden Sie nur die Gäste gleichzeitig ein, die sich gern treffen, ansonsten sehen Sie sie lieber hintereinander. Erlauben Sie weniger geselligen Menschen später zu kommen oder früher zu gehen.

Risiko Alkohol

- Bieten Sie nur soviel alkoholische Getränke an, bzw. trinken Sie nur soviel, dass nicht in enthemmtem Zustand Aggressionen oder Traurigkeiten entgleisen.

Risiko schwelende Konflikte

- Sparen Sie strittige Themen am Heiligabend aus, vertagen Sie sie auf später.
- Bleiben Sie realistisch, was den Familienfrieden angeht.
- Wenn es dennoch zum Streit kommt: Halten Sie die Diskussion kurz, begrenzen Sie die Themen eng auf aktuell Notwendiges. Gehen Sie auf Kränkungen und Ausbrüche möglichst wenig ein. Sie können später darüber reden.
- Wenn die Themen und Probleme Sie überfordern, rufen Sie die Telefonseelsorge an oder wenden Sie sich an eine Beratungsstelle (www.evangelische-beratung-nrw.de).

Risiko besondere Familiensituationen

- Jugendliche und junge Erwachsene wollen manchmal nur zeitweise dabei sein. Zwingen Sie sie nicht. Sprechen Sie vorher ab, wie sie sich einbringen können, auch wenn sie es vielleicht in ihrem eigenen Stil tun. Auch Gottesdienstbesuch wird manchmal für einige Jahre abgelehnt. Sehen Sie es gelassen.
- Getrennt lebende Eltern und Patchwork-Familien müssen besonders sorgfältig planen: Ist der abwesende Elternteil mit einem Telefonat und Paket beteiligt? Gibt es zwei getrennte Feiern? Manchmal ist es möglich, für eine begrenzte Zeit mit beiden Eltern zusammen zu sein (bei einem Essen, in der Kirche oder zur Bescherung).
- Verzichten Sie darauf, mit immer größeren Geschenken um die Zuneigung des Kindes zu werben. Schenken Sie ihm Zeit und Interesse. Falls das Kind Enttäuschungen zu verkraften hat, versuchen Sie ihm Halt zu geben.
- Pflegen Sie gerade in stürmischen Zeiten kleine Traditionen, die über die Jahre gleich bleiben.
- Beschränken Sie Fahrten zu Angehörigen auf ein machbares Maß. Verteilen Sie die Besuche in der verzweigten (Patchwork-)Familie über das Jahr.
- Falls Sie einen Teil der Feiertage allein verbringen, weil Ihr Kind mit dem anderen Elternteil zusammen ist, nehmen Sie sich gezielt etwas vor, verabreden Sie sich, wenn möglich.

Die Arbeitsgemeinschaft für allein erziehende Mütter und Väter im Diakonischen Werk der EKD (agae) hat eine Broschüre mit Anregungen und Ideen herausgegeben:

„Damit das Fest zum Fest wird – Feste feiern nach Trennung und Scheidung“.

Bestellung unter Tel. 030-830 01-0 oder Download unter www.diakonie.de.

7 Gebote

gegen Streit unter dem Weihnachtsbaum

1. Überfordern Sie sich nicht: Es muss nicht jedes Jahr perfekter sein. Verteilen Sie gemeinsam die anstehenden Vorbereitungen und ertragen Sie, wenn jeder die Tätigkeiten dann auf seine eigene Art angeht. Falls Sie viele Verwandte haben, müssen Sie vielleicht aushandeln, sich nicht mit Besuchen an den Feiertagen zu überlasten.

2. Sprechen Sie vorher über Wünsche, Bedürfnisse und Erwartungen. Das kann vielleicht unnötigen Aufwand begrenzen und Enttäuschungen vermeiden.

3. Harmonie wird wahrscheinlicher, wenn es auch Pausen, Bewegung und Rückzugsmöglichkeiten gibt und realistisch überlegt wird, welche Gäste zusammenpassen.

4. Sollten strittige Themen nicht verschiebbar sein, halten Sie Meinungsverschiedenheiten kurz. Beschränken Sie sich auf das aktuell Notwendige – keine Generalabrechnungen!

Falls Sie viel Konfliktstoff angesammelt haben, nehmen Sie sich weitere Gespräche vor, bei Bedarf auch in einer Beratungsstelle. (www.evangelische-beratung-nrw.de)

5. Trinken Sie nur soviel Alkohol, dass Aggressionen und Traurigkeiten nicht entgleisen.

6. Haben Sie Geduld mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Familie. Gewöhnen Sie sich daran, dass sie auch an den Feiertagen dabei sind, sich von den Eltern abzulösen. Wenn sie bei den Vorbereitungen helfen, haben sie vielleicht originelle, eigene Ideen.

7. Für getrennt lebende Eltern sind die Feiertage oft besonders heikel. Pflegen Sie kleine Traditionen, das gibt Sicherheit. Vermeiden Sie: Geschenke-Wettbewerbe um die Gunst des Kindes, zuviel Reisetstress ohne Zeit zum Spielen, Konfrontationen zu Ehe-Themen. Planen Sie vorher und stellen Sie sich auf Kompromisse ein. Falls Sie einen Teil der Zeit allein verbringen müssen, nehmen sich etwas vor oder verabreden sich.

© Evangelische Hauptstelle für Familien- und Lebensberatung
Diplom-Psychologin Irene Schäfer
Graf-Recke-Str. 209a
40237 Düsseldorf
0211-3610-300