

Selten liegen freudige Erwartungen und Enttäuschung so nahe beisammen wie zu Weihnachten. In der Vorschau: Lichterglanz, Harmonie, ein Gefühl der Geborgenheit und – wenigstens ein Präsent, das wirklich Freude macht. In der Rückschau sieht es aber oft so aus: Zuerst Stress im Advent, hektische Suche nach Geschenken für die ganze Familie und unterm Christbaum sind die jahrzehntelangen Konflikte mit Eltern oder Geschwistern wieder aufgebrochen. Dabei hätte man sich ja sogar bemüht, dass es heuer anders läuft.

Warum findet der Heilige Abend oft ein unheiliges Ende? „Die Erwartungen an diesen einen Tag, an diese wenigen Stunden sind zu hoch“, sagt die Psychologin Daniela Renn. „Alles sollte perfekt sein.“ Die Ursachen für den Krach unterm Christbaum ortet sie in Kränkungen, die oft Jahre zurückliegen. „Die Themen, über die gestritten werden kann, sind vielfältig, und deshalb ist das Konfliktpotenzial sehr hoch.“

Der Psychotherapeut Christian Beer sagt, dass jeder, der zu Weihnachten ins Elternhaus zurückkehrt, automatisch in seine alte Rolle falle. „Alles sieht noch wie früher aus, es gibt womöglich noch das Kinderzimmer, alte Rituale leben wieder auf. Das muss man sich schon vor dem Fest bewusst machen, damit man nicht Sklave seiner Gefühle wird und sich leichter abgrenzen kann.“ Sein Tipp: „Die Dosierung der Zeit gut überlegen. Ein mehrtägiger Familienmarathon zermürbt. Man muss ja nicht fünf, sechs Stunden aufeinanderhocken, vielleicht hilft es, sich schon nach zwei bis drei Stunden wieder zurückzuziehen.“

Essen und Geschenke, das sei fast schon zu viel, sagt Beer. „Es ist ja schon das gemeinsame Essen anstrengend. Wenn man sich dann auch noch Geschenke überlegen muss, strapaziert das noch mehr. Da ist es doch besser, man spricht sich ab und schenkt nur den Kindern etwas.“

Wenn die Fetzen fliegen

Sich gegenseitig die Geschenke zu erlassen, könnte erleichternd sein, sagt auch Psychologin Daniela Renn. Wenn man schon vorher weiß, dass es zwischen bestimmten Familienmitgliedern Konflikte geben könnte, könne man versuchen, das schon vor dem Fest anzusprechen. „Man könnte allen sagen, dass man einen schönen gemeinsamen Abend verbringen will. Falls dies nicht so

Hör nur, wie lieblich es knallt ...

Wenn Opa schweigt, Oma gekränkt ist, Mama und Papa einander angiften und die Geschwister streiten, obwohl sie aus dem Alter raus sein sollten, dann ist **Weihnachten**. So überstehen Sie die Familienfeier



Vom Geburtstag bis zum Begräbnis, von Ostern bis Weihnachten. Ein Führer durch das Minenfeld Familienfeier. Goldmann, € 9,30



Der Baum brennt! Damit es nicht so weit kommt wie im Film „Single Bells“, hilft Gelassenheit

ankommt, kann man den Gästen je nach ihren Stärken kleine Aufgaben geben. Zum Beispiel kann die Oma mit den Enkeln spielen, der Opa die Kerzen anzünden.“ Man könne andere Menschen nicht ändern, sagt hingegen Psychotherapeut Beer. „Wenn man weiß, da gibt es zwei, die krachen jedes Jahr aneinander, wäre es vielleicht besser, zu sagen: „Ich komme nur kurz zum Anstoßen.“ Oder gleich zu verreisen.“

Geht das nicht, ohne die Verwandtschaft komplett zu beleidigen, empfiehlt Eventplanerin Katharina Platzer-Scholik, das Feiern aufzuteilen: ein Fest am 24. und am 25. einen Brunch mit dem Rest der Familie. Falko Löffler, der sich in seinem Buch „Ich kann da nicht nüchtern hin“ mit Familienfeiern aller Art auseinandersetzt, rät dazu, die Weihnachtswochen generalstabmäßig zu planen und ja nicht die Illusion aufkommen zu lassen, man könnte sich zwischendurch auch einmal entspannen. „Man muss sich realistisch klarmachen, was einen erwartet, und das Schöne ist: Man hat aus den Vorjahren Erfahrungswerte.“ Da man die potenziellen Konflikte kennt, könne man sich darauf vorbereiten. Kommt es zu einer Szene, solle man sich tunlichst raushalten, „sonst wird es womöglich handgreiflich“.

Singles, die zu Hause feiern müssen, empfiehlt Löffler in seinem Buch beispielsweise, einfach irgendjemanden als angeblichen Partner mitzunehmen: „Niemand weiß so recht, wie mit dem neuen Gast umzugehen ist, also sind alle bei den üblichen Ritualen und Anfeindungen besonders vorsichtig.“ Im Notfall könnte dieser Partner immer noch eine Szene vortäuschen und wutentbrannt abgehen – weswegen man ihm naheilen muss und ihn in der nächsten offenen Bar treffen kann.

Vorbereitung ist alles

Wer selbst das Fest ausrichtet, dem rät Katharina Platzer-Scholik zu guter Vorbereitung. „Zuerst sollte man sich bewusst machen, was man dabei selber will, und nicht nur machen, was von einem erwartet wird. Es muss nicht alles perfekt sein. Es soll gemütlich sein und man muss auch lachen können.“ Beim Essen sollte man auf Experimente verzichten. Streithansln könnte man diskret weit entfernte Plätze bei Tisch zuweisen. „Man legt auf jeden Platz ein kleines Willkommensgeschenk mit einem Namensschild drauf.“

Wenn das alles nichts hilft, rät Falko Löffler: „Widerstand ist zwecklos. Sie sind mitten in Weihnachten. Lassen Sie sich einfach treiben, dann tut es am wenigsten weh.“

Renate Kromp, Christine Lugmayr