

Zu Weihnachten darf alles sein, wie es ist

Die Rituale um Weihnachten können für Familien zur Zerreißprobe werden. Damit das Fest gelingen kann, hilft ein vorzeitiges Ansprechen der Erwartungen und Wünsche.

In der Advent- und Weihnachtszeit finden sich besonders viele Bräuche und Rituale, die uns oft seit der eigenen Kindheit vertraut sind und uns berühren. Junge Erwachsene stehen vor der Herausforderung, aus den unterschiedlichen Herkunftskulturen eine gemeinsame Feierkultur mit ihren Kindern zu entwickeln. Das beginnt häufig schon bei der Reduktion der zahlreichen Feiertermine in der Verwandtschaft.

Menschen sehnen sich nach „beschallungsfreien“ Räumen, entzünden Kerzen, in den Familien wird gesungen und vorgelesen. Im besten Fall bannen gemeinsame Rituale die Angst, schenken Geborgenheit und Sicherheit und stärken die Verbundenheit untereinander.

Gleichzeitig steigen mit den positiven Erfahrungen unsere Erwartungen aneinander und an das Fest. Unausgesprochene Wünsche, die vom Partner, von der Partnerin erraten werden sollen, sind dabei immer gefährlich. Während der auf-



SN-Couch
Psyche

SUSANNE SAVEL-DAMM

wendigen Festvorbereitungen reicht eine Kleinigkeit, und die Stimmung kippt.

Dort, wo schon Spannungen und Konflikte bestehen, wirken sich überzogene Ansprüche besonders negativ aus. Wenn zu Weihnachten plötzlich „heile Familie“ gespielt werden soll, leiden alle darunter. Die Besinnung, die in der „stillen Zeit“ gesucht wird, kann dann durchaus bedrohlich erlebt werden. Innere Leere, Einsamkeit, Konflikte werden vielleicht verletzend erlebt als sonst.

Wenn schlimme Szenen, ein schmerzlicher Verlust oder ein Schicksalsschlag das familiäre Gefüge erschüttern, hilft es, die Probleme und Belastungen wahrzunehmen und in die Festgestaltung einzubauen. Die Haltung, dass alles so sein

darf, wie es ist, bewahrt vor hohlen Feiern und dem anstrengenden Bemühen, so zu tun, als sei alles in Ordnung.

Für Kinder ist es sehr wichtig zu wissen, woran sie sind. Wenn Eltern die Bedürfnisse und Wünsche ihrer Kinder wahrnehmen und offen über die Schwierigkeiten sprechen, kann gemeinsam überlegt werden, wie in diesem Jahr das Weihnachtsfest gefeiert wird. Reden Sie rechtzeitig vor dem Fest über die Wünsche, die da sind, und hören Sie, was die anderen Familienmitglieder wollen und übernehmen könnten. Damit das gemeinsame Gespräch in Gang kommt, kann Hilfe von außen, z. B. von Beratungsstellen, in Anspruch genommen werden.

Mag. Susanne Savel-Damm ist Ehe- und Familienberaterin und Psychotherapeutin und leitet die Partner- und Familienberatungsstellen Salzburg, www.kirchen.net/beratung. Psychologische Hilfe auch unter www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Die Hotline lautet: 0664/1008001.