

»Warum setze ich mich dem eigentlich noch aus?«

Wünsche, Enttäuschungen, Streit, Einsamkeit: Es gibt kaum ein emotional dichteres Fest als Heiligabend. Und dann ist auch noch Pandemie. Fünf Therapeutinnen und Therapeuten erklären, wie man dringende Fragen und dauerhafte Probleme lösen kann.

Interviews: **Dorothea Wagner**

Weihnachten kann sich wie ein schönes Fest anfühlen – oder wie eine Extremsituation, in der viel zu viele Erwartungen aufeinanderprallen. Damit Sie für für alle möglichen Probleme bestmöglich gewappnet sind, haben wir mit gleich fünf Expertinnen und Experten unabhängig voneinander gesprochen. Wir stellen sie in der untenstehenden Fotogalerie vor:

Kurz vor dem Fest

SZ-Magazin: Viele Menschen fühlen sich vor Weihnachten wahnsinnig erschöpft – weil sie so viel gearbeitet, Geschenke gekauft, fremde Erwartungen gespürt, Besuche abgesprochen und nun auch noch Corona-Risiko-Überlegungen angestellt haben. Was hilft, wenn man sich gar nicht mehr festlich, sondern nur noch gestresst fühlt?

Lars Auszra: Es wäre gut, für sich selbst Klarheit zu schaffen: Was stresst mich denn am meisten? Stresst es mich, wenn dieser oder jene Verwandte kommt? Stresst es mich, wenn ich dieses oder jenes Essen mache? Und worauf habe ich da vielleicht noch Einfluss? Kann ich den Verwandten noch ausladen? Kann ich auch etwas Kaltes statt etwas Warmes machen? Wenn sich zum Beispiel meine eigene Mutter immer wieder abwertend verhält, würde ich mich fragen: Warum setze ich mich dem eigentlich noch aus?

Julika Zwack: Eine gute Vorbereitung ist, mir meine eigenen Erwartungen bewusster zu machen. Dann kann ich sie überprüfen. Vielleicht möchte ich sie sogar offenlegen und sagen: »Liebe Leute, ich habe jetzt 3 Tage gerödelt für dieses wunderbare Menü. Ich möchte, dass ihr euch jetzt mit mir daran freut!« Aber ich kann mich zum Beispiel auch fragen: Wenn niemand würdigen würde, was ich mache, möchte ich es dann trotzdem machen? Vielleicht ja, weil ich es dann für mich tue. Vielleicht aber auch nicht.

Für Kinder hat das Weihnachtsfest einen besonderen Zauber. Soll und darf man ihnen sagen, dass man davon gestresst ist?

Tanja Cordshagen-Fischer: Ich finde wichtig, dass Eltern modellhaft einen ehrlichen Umgang mit dem Stress vorleben. Die Kinder merken es sowieso. Aber schlimmer wird es, wenn Eltern so tun, als ob sie nicht gestresst wären, dann aber irgendwann so gestresst sind, dass sie die Kinder anschreien und die Kinder den Eindruck haben, dass sie falsch sind. Wenn hingegen Eltern ehrlich sagen: »Boah, es ist viel zu tun, das stresst mich ganz schön. Also nicht wundern, wenn ich heute ein bisschen gereizter bin.« Dann lernen Kinder: Ah, okay, so geht man mit Gefühlen um.

Corona zerhackt auch die Weihnachtsplanungen: Manche wollen vorsichtig sein, anderen ist das Treffen im größeren Familienkreis trotzdem sehr wichtig. Wie spricht man in einer Familie am besten darüber?

Tanja Cordshagen-Fischer: Ich erlebe das auch in meiner Praxis:

Ich habe hier Menschen sitzen, die ganz verängstigt sind, und es gibt Familien, da ist eigentlich alles wie gehabt. Weil das so unterschiedlich ist, finde ich wichtig, sich im Vorfeld möglichst offen abzusprechen: Wie wollen wir das machen? Wer hat womit Schwierigkeiten? Wie viele Menschen wollen wir sehen? Wollen wir eine Maske tragen? Uns testen? Ich würde klar kommunizieren, wo ich stehe und was mir wichtig ist: Ich habe zum Beispiel wenig Angst um mich, finde es aber wichtig, mein Verhalten je nach Infektionsgeschehen so auszurichten, dass ich meinen möglichen Beitrag zur Senkung der Zahlen leiste.

Was ist, wenn ich eine klare Grenze setzen und absagen möchte? Weil ich mich vorsichtig verhalten möchte, aber zum Beispiel ein Onkel zum Familienfest kommen will, der Impfgegner ist?

Julika Zwack: Grenzen ziehe ich nicht aus Spaß an der Freude, sondern weil es um etwas Wichtiges geht. Jedes Nein ist ein Ja zu etwas anderem. Ich würde empfehlen, meine innere Gewichtung offenzulegen und zum Beispiel zu sagen: »Mir ist dieses gemeinsame Fest wichtig. Mir ist auch mein Schutz wichtig. In der Abwägung dieser beiden Güter habe ich mich für den Schutz entschieden.« Je mehr ich bei mir bleibe, desto weniger verstricke ich mich in unfruchtbare Diskussionen, zum Beispiel über die Frage, wie riskant die Situation ist oder nicht.

Während des Festes

Weihnachten ist bei vielen Familien ritualisiert: Es werden immer die gleichen Plätzchen gebacken, Filme geschaut, Spaziergänge gemacht und Mahlzeiten zubereitet. Wie kann man in einer Familie am besten ansprechen, wenn man auf bestimmte Rituale keine Lust mehr hat?

Christian Roesler: Sie müssen sich klarmachen, dass Sie eventuell in Heiligtümer hineintrampeln, wenn Sie anderen vorschlagen,

bestimmte Rituale zu ändern. Die Betroffenen haben vermutlich mächtige innere Bilder, wie Weihnachten sein soll, und wollen das vielleicht nicht reflektieren, sondern einfach daran festhalten. Wenn Sie das können, sollten Sie es vielleicht einfach mit einer Reise in ein fremdes Land vergleichen, wo ganz andere Regeln gelten. Und sich sagen: Ich muss das ja nicht alles gut finden, aber ich bin jetzt hier Gast und füge mich ein. Wenn die anderen ihre mächtigen Bilder nicht relativieren, kann ich es ja zumindest selbst tun.

Auch bei Kindern schlägt an Weihnachten die Freude schnell mal in Wut oder Traurigkeit um, weil der Tag emotional so dicht ist. Wie hilft man ihnen dann am besten?

Tanja Cordshagen-Fischer: Ich glaube, eine der größten Fallen von erziehenden Menschen ist, dass der geliebte Mensch immer glücklich sein soll. Wir kategorisieren Gefühle in gute und schlechte und haben die Idee: Alles, was schlecht ist, muss weg. Eltern reagieren, wenn ihre Kinder traurig sind, deswegen oft zum Beispiel mit der Aussage: Du musst nicht traurig sein. Aber das ist überhaupt nicht hilfreich. Ich würde versuchen, dem Gefühl Raum zu geben, zu sagen: Ah, du bist traurig oder hast Angst? Das kann ich verstehen. Was brauchst du jetzt?

Was macht denn ein gutes Geschenk für Kinder aus?

Heike Melzer: Am besten ist etwas, das die Kreativität anregt. Ich hatte als Kind zum Beispiel normale Legosteine, aus denen ich ein Schloss, ein Krankenhaus und einen Bauernhof bauen konnte. Heute gibt es oft schon feste Bausets, die dann innerhalb von vier Stunden aufgebaut sind und nicht mehr funktionieren, sobald drei wichtige Steine fehlen. Da sollte man als Eltern vielleicht schon nachdenken. Und viel wichtiger finde ich, Kindern außerdem die wertvollste Ressource zu schenken: Zeit mit ihren Eltern, und zwar mit der vollen Aufmerksamkeit. Ich lasse meine erwachsenen Klienten immer einen Fragebogen zu ihrer Lebensgeschichte ausfüllen. Mit den Sätzen: Mein Vater/Meine Mutter war immer ... Was ich mir gewünscht hätte ... Und die Menschen schreiben dann etwas wie:

dass er mal ein Lagerfeuer gemacht hätte, nur mit mir allein. Dass sie mal aus ihrer Jugend erzählt hätte.

Tanja Cordshagen-Fischer: Wenn Eltern sich wünschen, mit ihren Kindern etwas zu machen, heißt das auch, sich auf die Interessen der Kinder einzustellen. Sonst hat man keine Chance. Wenn Jugendliche zum Beispiel sehr in der PC-Welt verschwunden sind, ist vielleicht der erste Schritt, mit ihnen zusammen das Spiel zu spielen und sich das mal alles ganz genau erklären zu lassen.

Nehmen wir an, man hat den Tag mit Kirchenbesuch, Baumschmücken und Bescherung gut hinter sich gebracht. Jetzt bricht man zum Abendessen mit der Schwiegerfamilie auf – und denkt an die vielen schwierigen Abendessen mit der Schwiegermutter. Wie bereitet man sich innerlich gut auf Menschen vor, die einen reizen?

Heike Melzer: Damit ich etwas Freiraum und Manövrierfähigkeit habe, ist es gut, nicht schon beim Hingehen zu denken: Boah, wenn diese alte Furie heute auch noch ... Stattdessen hilft es sehr, locker zu bleiben und zu denken: Der Abend ist um zehn Uhr vorbei. Es ist gut, so etwas mit dem Partner oder der Partnerin auch im Vorfeld abzusprechen, gerade, wenn es seine bzw. ihre Familie ist. Zum Beispiel zu sagen: Ich mache das dir zuliebe gerne, aber ich weiß nicht, ob ich das heute fünf Stunden aushalte. Lass uns ein Codewort festlegen, oder ich tippe dir auf den Oberschenkel, wenn ich allmählich gehen möchte. Außerdem würde ich mir vorher überlegen, was ich Positives zu dieser Person sagen könnte, um sie im Zweifelsfall aus ihrer Haltung herauszubringen. Also überlegen: Gibt es ein Kompliment, das ich ihr machen kann? Ich würde in Vorleistung gehen, sodass die Situation von Anfang an ein Stück weit deeskaliert.

Was hilft, wenn man das Gefühl hat: Ich muss jetzt etwas sagen, sonst platze ich?

Christian Roesler: Wenn man das kann, sollte man sich kurz

rausnehmen, zum Beispiel einmal um den Block gehen. Emotionen sind häufig etwas sehr Flüchtliges. In dem einen Moment regt man sich furchtbar auf, und eine Stunde später fragt man sich, warum man sich so aufgeregt hat. Dann wäre es schade, wenn man aus diesem Affekt heraus Schaden angerichtet hat. Kurz abzuwarten ist immer eine gute Idee.

Lars Auszra: Wenn gar nichts mehr geht, tut es gut, sich zu überlegen: Wie müsste ich jetzt darauf reagieren, damit es noch schlimmer wird und die Situation richtig explodiert? Wie würde es genau ablaufen, wenn ich dieser Person eine Szene unter dem Weihnachtsbaum mache und ihr alles sage, was ich schon immer mal sagen wollte? Dadurch, dass ich es in der Fantasie mache, baue ich schon ein Stück weit Spannungen in mir ab, und das gibt mir mehr Freiheit, mich dagegen zu entscheiden. Außerdem schafft die Vorstellung ein Bewusstsein dafür, was ich vielleicht gar nicht tun möchte.

Wenn ich selbst nicht betroffen bin, sondern andere sich streiten: Gibt es eine gute Art zu schlichten?

Julika Zwack: In der Regel wirkt es deeskalierend, wenn Menschen sich gesehen fühlen – und eskalierend, wenn sie sich nicht gesehen fühlen. Wenn ich in der luxuriösen Situation bin, nur Beobachterin eines Konflikts zu sein, kann ich versuchen, so dazwischen zu gehen, dass ich signalisiere: Was du hier gerade versuchst zu sagen, ist doch ... Und was dir am Herzen liegt, ist doch ... Also etwas, wozu die jeweiligen Parteien sagen können: Ja, genau. Im nächsten Schritt kann ich sagen: Wenn wir es jetzt nicht auflösen können, was ist dann eine gute Art, es so stehenzulassen, dass es uns nicht den ganzen Abend verdirbt?

Manche fürchten Weihnachten, weil sie einen geliebten Menschen verloren haben. Was hilft bei Trauer, wenn die Lücke wegen des Fests so deutlich ist?

Lars Auszra: Als mein Vater starb, war ich 21. Wir sind an Weihnachten dann auf den Friedhof gegangen. Sonst haben wir fast

alles wie immer gemacht. An Ritualen festzuhalten kann in einer Familie etwas Schönes sein, solange man sich gegenseitig auffangen kann, weil sie eine Verbindung in die Vergangenheit schaffen. Wenn ich zum Beispiel immer das Gleiche esse, erinnere ich mich daran, wie es vor 25 Jahren war. Und es wäre schön, dabei über die verstorbene Person zu reden, gemeinsame Geschichten und Erlebnisse zu teilen. Natürlich werde ich dadurch auch traurig. Aber es ist bekannt, dass Menschen, die den Schmerz auf Dauer wegschieben, oft auch kaum positive Erinnerungen mehr haben.

Durch die Pandemie fühlen sich noch mehr Menschen einsam als ohnehin schon. Wie kann man damit umgehen, wenn man an Weihnachten nicht im goldenen Licht mit vielen Menschen an einem schön gedeckten Tisch sitzt, sondern sich isoliert fühlt?

Julika Zwack: Einsamkeit ist eines der schmerzhaftesten Gefühle. Häufig schleicht sich der Gedanke ein, dass alle anderen eine Familie oder einen Partner haben. Das macht die Einsamkeit noch größer. Aber es stimmt nicht, man ist garantiert nicht allein mit der Erfahrung. Der Philosoph Wilhelm Schmid hat den Begriff der Freundschaft mit sich selbst geprägt. Vielleicht kann ich mich fragen: Was ist das Freundschaftlichste, das ich in diesem Moment für mich tun kann? Und das kann manchmal sein, sich traurig sein zu lassen. Wie ein guter Freund, der sich den Schmerz auch erst einmal mitfühlend anhören würde, bevor er vorschlägt, jetzt etwas Schönes zu unternehmen.

Heike Melzer: Ich würde mich fragen: Würde ich mich wohler fühlen, wenn ich es anders gestalte? Es gibt viele, die vor Weihnachten flüchten und das gar nicht ertragen können. Es kann gut für die Selbstfürsorge sein, etwas Atypisches zu machen. Ich war zum Beispiel einmal statt eines Weihnachtssessens zwei Stunden im Wald laufen. Es kann sogar passieren, dass man dabei Gleichgesinnte findet. Ich hatte mal einen Klienten, dem Weihnachten so auf den

Kopf fiel, dass er eine Rentierfahrt irgendwo am Nordpol gemacht hat. Er hat dort eine Freundin gefunden.

Nach dem Fest

Manchmal zeigen sich an Weihnachten die Probleme in der Beziehung besonders deutlich. Wie unterscheide ich in meiner Beziehung, ob ich ein Thema noch einmal ansprechen oder auf sich beruhen lassen sollte?

Christian Roesler: Ich würde mich fragen: Ist es wirklich wichtig? Kann ich sagen: Okay, das ist irgendwie schlecht gelaufen, Schwamm drüber? Oder ist es ein Thema, das immer wieder kommt und wesentlich für die Beziehung ist? In diesem Fall muss man es natürlich angehen und sagen: Es passiert immer wieder und berührt meine wesentlichen Bedürfnisse und Gefühle in dieser Beziehung.

Wie geht man bei einem schwierigen Gespräch mit dem Partner oder der Partnerin am besten vor?

Heike Melzer: Es hilft, mit etwas Positivem in das Gespräch einzusteigen – zum Beispiel, was man an dem Abend mochte. Dann von sich zu sprechen, statt sich in der Du-Form zu beschweren. Und auch weiterzudenken: Was hätte ich mir stattdessen gewünscht? Ich merke oft, dass Paare sehr problemzentriert sind, wenn sie miteinander reden. Ich würde mich immer eher mit Lösungsvorschlägen an meinen Partner wenden. Wenn es zum Beispiel beim Besuch der Schwiegermutter eine Meinungsdivergenz gab und Ihr Partner die Position seiner Mutter eingenommen hat, könnte man sagen: Ich hatte das Gefühl, da baut sich eine Front gegen mich auf. Verstehst du, dass ich mich alleine gefühlt habe in dem Moment? Das nächste Mal wäre es toll, wenn du mir in so einer Situation den Rücken stärken könntest.

Streit, enttäuschte Erwartungen und Wünsche: Weihnachten kann ein schlimmes Fest sein. Warum mögen Sie es trotzdem?

Julika Zwack: Wir versuchen an Weihnachten wider alle Erfahrungen, die wir miteinander jährlich machen, uns immer wieder neu miteinander zu verbinden. Das ist ein wunderbares Anliegen. Und dass wir es immer wieder versuchen, obwohl wir immer wieder daran scheitern, hat auch eine gewisse Schönheit. Wir geben an dieser Stelle nicht auf.