



Herbeigesehnt von den Kindern, mitunter gefürchtet von den Erwachsenen: An Heiligabend hat fast jeder große Erwartungen. Je mehr man das Weihnachtsfest mit eigenen Ansprüchen überfrachtet, desto größer die Gefahr, dass die Realität nicht standhält.

Foto: ch

Nicht perfekt ist perfekt

SIEGEN Ein Psychologe gibt Tipps für ein entspanntes Familienfest unterm Tannenbaum

Wenn die Gans zäh ist und der Opa wieder zu viel trinkt, dann heißt es: Nerven behalten!

ihm ■ Es soll so schön werden: der prächtig geschmückte Weihnachtsbaum, die liebevoll ausgesuchten Geschenke, leckeres Essen, glänzende Kinderaugen, die ganze Familie in Harmonie vereint.

So weit die Theorie. Die Praxis unterm Christbaum sieht leider oft anders aus: gestresste Mutter, missgelaunter Vater, quengelige Kinder, Geschenke, die den Geschmack ganz und gar nicht treffen, und ein Menü, das großen kulinarischen Anspruch zeigt, ihm aber nicht gerecht wird.

Warum tun wir uns mit einem rundum schönen Familienfest so schwer? Die SZ holte Rat aus berufenem Mund. Psychologe Werner Hübner aus Köln beschäftigt sich seit Jahren mit diesem Thema.

► **Warum ist Weihnachten ein Thema für den Psychologen?**

Werner Hübner: In der psychologischen Praxis kommen Klagen in dem Sinne, dass gefragt wird: „Wie soll ich denn dieses Weihnachten überstehen? Ich bin jetzt allein, die Kinder wollen in ihren eigenen Familien Weihnachten feiern, und auf einmal merke ich, es ist gar kein Familienfest mehr.“ Das ist nicht nur ein Thema der Älteren, sondern auch der Jüngeren, die sagen: „Ich muss mich abgrenzen. Ich habe jetzt eine eigene Familie, und meine Vorstellungen von Weihnachten decken sich nicht mehr mit dem, was bisher gelebt und vielleicht auch gefordert wurde von den Eltern.“

► **Was raten Sie denn den Menschen, die finden, mit den Eltern feiern, das ist nichts mehr für mich? Eigentlich ist Weihnachten doch traditionell das Familienfest?**

Hübner: Das soll es auch bleiben, aber mit neuen Formen, neuen Ritualen, die angepasst werden müssen, sodass sie in dem Jahr stimmen. Nichte das gleiche Weihnachten immer neu zelebrieren, sondern das Fest als etwas sehen, das man besprechen kann. Selbst wenn man nur einmal im Jahr zusammenkommt, kann man doch vorher telefonieren und sagen, ich stell mir das dieses Mal so und so vor. Man könnte den Eltern zum Beispiel sagen: „Wir haben jetzt selbst Kinder, und wir möchten nicht, dass ihr, liebe Eltern, uns jetzt wieder zu Kindern macht. Das wäre für uns sehr komisch, wenn unsere eigenen Kinder uns anschauen würden, wie wir bei dieser Inszenierung mitmachen.“

► **Aber ist es nicht anstrengend, alles neu zu verhandeln?**

Hübner: Ja, aber weil für junge Paare ja alles neu ist, ist auch Weihnachten neu. Das bedeutet einen Break mit Altem, aber

das ist ein Gewinn in dem Sinn, dass man jetzt wirklich eine eigene Familie ist: „Wir wiederholen nicht etwas, weil das andere von uns erwarten.“

► **Aber eine Tradition ist doch auch etwas Schönes?**

Hübner: Das stimmt. Zum Beispiel ein gemeinsamer Gottesdienstbesuch oder das gemeinsame Essen. Dabei kann es aber auch schön sein, bei der Vorbereitung zu helfen, wenn die Hausfrau oder der Hausmann das zulässt. Das ist durchaus etwas Gemeinschaftsstiftendes. Das empfehle ich: Nicht nur ankommen und sich hinsetzen, sondern auch etwas dazu beitragen. Dann gilt: Es war schön, wenn es für alle schön war. Und die Gäste haben nicht nur geplündert, sondern auch ihren Beitrag geleistet. Man kann auch mit einer Überraschung aufwarten, zum Beispiel einem Gedicht, das keiner erwartet. Mitzugestalten, das wäre meine deutliche Empfehlung.

► **Ist für Frauen und Mütter das Weihnachtsfest besonders schwierig?**

Hübner: Ich kenne einige, fast hätte ich gesagt viele, die sagen: Ich wäre froh, wenn es schon vorbei wäre. Sie empfinden es als Last – weil sie es perfekt gestalten wollen. Wenn etwas nicht klappt, zum Beispiel das Essen nicht auf die Minute genau aus dem Backofen kommt, dann gerät alles ins Wanken. Man müsste diesen Perfektionistinnen ganz praktisch sagen, dass besser etwas anderes auf den Tisch kommen sollte.

► **Also nicht unbedingt die Gans?**

Hübner: Genau. Und dann ist es auch noch schwierig: Wer schneidet die Gans? Das sind Dramen! Schneidet einer in die falsche Richtung, ist das ein Familienkrach – „immer, wenn es drauf ankommt, versagst du, Hermann-Josef!“ Je älter man wird, desto weniger locker kann man das alles vielleicht sehen.

► **Das sagt sich so leicht – sich von der Perfektion verabschieden. Aber jeder will doch das Optimale!**

Hübner: Optimal ist, wenn sich alle wohlfühlen. Nicht das stakkatoartige „Kriegen wir den Gottesdienst noch dazwischengeschoben?“ Perfekt ist, wenn sich alle wohlfühlen. Insofern ist nicht perfekt perfekt.

► **Dass sich alle wohlfühlen, ist ein Riesenanspruch. Es gibt ja auch Konflikte ...**

Hübner: Der Tipp ist: Wenn man weiß, dass es schwierige Themen gibt, vorher darüber sprechen. Ich ruf einfach mal an – entweder klärt man die Konflikte vorher oder man kann sich vertagen auf einen anderen Termin, aber nicht an Heiligabend. Man kann dafür sorgen, dass das Fest nicht zu einer Gerichtsstätte wird – „Hat Ronja denn endlich einen Studienplatz?“ oder „Ist sie denn noch mit ihrem Mann zusammen?“ Das sind Fragen, die man nicht gerne hört – und Ronja selbst schon gar nicht. Alles, was man vorher als Problem erkennt, kann man abfedern.

► **Was sagen Sie zum Thema Alkohol?**

Hübner: Alkohol gut im Auge behalten! Denn mit Alkohol ist oft die Zunge ein bisschen schneller als der Verstand. Wenn man merkt, dass der Pegel steigt, ruhig vorschlagen, jetzt mal rauszugehen. So wie Weihnachten uns aus dem Alltag herausführt, so führt uns ein Spaziergang wieder in den Alltag hinein.

► **Wenn man sich nach ein paar Stunden unterm Baum nicht mehr viel zu sagen hat – was halten Sie von Gesellschaftsspielen zu Weihnachten?**

Hübner: Wenn es nichts Plötzliches ist, wenn es dafür schon einen gewissen Vorlauf gegeben hat, dann kann das gut sein.

Oder auch ein schöner Film, den man wie ein kleines Kinoereignis inszenieren kann – wer ihn gucken will, kommt mit in den Raum, wo der Fernseher steht, die anderen eben nicht. Weihnachten kommt ja nicht plötzlich – mehrere Dinge als Variation bereithalten!

Das Wichtigste aber ist: nicht nach Perfektion streben. Wenn etwas nicht nach Plan läuft, wenn der Hund das Bein am Baum hebt oder die Kleine das lang geübte Gedicht dann doch nicht aufsagen will, dann ist das Fest nicht verdorben. Im Gegenteil: Das bedeutet doch Lebendigkeit! Und darum geht es auch an Weihnachten.



Psychologe Werner Hübner aus Köln.

Foto: privat