

Weihnachtszeit gemeinsam erleben

Inhaltsverzeichnis

- Seien Sie ehrlich zu sich selbst: Was ist Ihnen in der Weihnachtszeit wichtig?
- Seien Sie ehrlich zu den anderen: Erwartungen in den Weihnachtsfeiertagen
- Termine, Termine: Wie teile ich mich unter meinen Familienmitgliedern auf?
- Enttäuschung vermeiden: Klare Aussagen zu Geschenken
- Stressfaktor Weihnachtspost: So vermeiden Sie ihn
- Nicht nur zu Weihnachten gültig: Zehn Grundregeln für gelungene Kommunikation

Seien Sie ehrlich zu sich selbst: Was ist Ihnen in der Weihnachtszeit wichtig?

Die Weihnachtstage sind eine emotional hoch bewertete Zeit. Auch deshalb kommt es vermehrt zu Konflikten. Vor allem aber, weil häufig unterschiedliche Erwartungshaltungen aufeinander prallen. Hinterfragen Sie doch Ihre Einstellung zu den Weihnachtstagen: Was ist Ihnen an diesem Fest wichtig? Was bedeutet es Ihnen, Zeit mit Ihrer Familie zu verbringen? Welche Ihrer Aktivitäten planen Sie, weil Sie denken, dass man es von Ihnen erwartet, oder weil es vermeintlich zur Tradition gehört? Je ehrlicher Sie sich selbst diese Fragen beantworten, desto einfacher können Sie für ein verbessertes Wohlbefinden sorgen. Wenn Sie merken, dass Sie eigentlich nur um des „lieben Friedens“ willen agieren, sollten Sie Ihr Verhalten ändern. Setzen Sie sich mit dem gefühlten Erwartungsdruck auseinander und ändern Sie danach Ihre Pläne für dieses Jahr. Die Feiertage bieten Ihnen die Chance, sich Zeit für Ihr persönliches Weihnachtsfest zu nehmen - Zeit, die Sie genießen sollten, anstatt angespannt dem Ende der Feiertage entgegen zu sehen.

Seien Sie ehrlich zu den anderen: Erwartungen in den Weihnachtsfeiertagen

Die unter einem Dach lebende Großfamilie gibt es kaum mehr. Wenn die Kinder groß sind und eine eigene Familie gegründet haben, lebt jeder in seinem eigenen Umfeld. Und dann naht das Weihnachtsfest. Sie sollen also nun mit der Familie, die Sie das Jahr über kaum oder gar nicht sehen, nun eventuell drei Tage am Stück miteinander verbringen. Da ist es wichtig, sich vorher die eigenen Bedürfnisse klar zu machen und sie den anderen gegenüber auch offen auszusprechen, um sich nicht vereinnahmt zu fühlen. Gönnen Sie sich auch hier Zeit für sich: Gehen Sie ruhig zwischendurch alleine oder in kleineren Gruppen spazieren, ins Wellnessbad oder lesen Sie ein gutes Buch. Wenn Sie gerne bei einem Film entspannen, vermeiden Sie Diskussionen über ein gemeinsames

Fernsehprogramm, indem Sie an einen geeigneten, ruhigen Ort ausweichen, um sich dort eine DVD nach Ihrem Geschmack anzusehen.

Falls Sie über die Feiertage in Ihrer Heimatstadt sind, habe Sie vielleicht auch noch andere Pläne und möchten die Zeit nutzen, um alte Freunde und Bekannte zu treffen: Viele Lokale öffnen abends speziell für diese Anlässe die Türen. Sprechen Sie im Vorfeld mit der Familie über Ihre Pläne und Wünsche sowie über die Gestaltungsmöglichkeiten der gemeinsamen Tage. Einzelgespräche sind dabei oft hilfreicher als die Gelegenheit beim Adventskaffee zu ergreifen, wenn die Familie in größerer Konstellation zusammen sitzt.

Dennoch gilt es natürlich auch die Wünsche der anderen zu berücksichtigen und (aber nicht nur!) auf diese einzugehen. Selbst wenn Sie persönlich kein Freund von Traditionen sein sollten, kann es gerade für die älteren Generationen oder für Kinder ein großer Schatz sein, diese zu leben. Versuchen Sie es: Sie schaffen es mit Sicherheit, dies für eine Stunde auszuhalten!

Helfen Sie einander beim Einkaufen, Kochen, Weihnachtsbaumschmücken und teilen Sie diese Aufgaben vorher auf. Das entlastet die Gastgeber und bietet zugleich die Möglichkeit, eigene Ideen einzubringen.

Wenn Sie sich von vorneherein sicher sind, dass die „klassischen Feiertage“ Ihnen und Ihrer Familie nichts geben und nur Stress für Sie bedeuten, sollten Sie auch dies rechtzeitig vorher ehrlich kundtun und die Zeit anders nutzen, beispielsweise eine Urlaubsreise planen.

Termine, Termine: Wie teile ich mich unter meinen Familienmitgliedern auf?

Die Anzahl an Terminen und Ortswechsel muss erträglich und umsetzbar bleiben. Natürlich sind die Wünsche der Verwandten verständlich, Kinder und Enkel oder die eigenen Eltern sehen zu wollen. Gerade in Familien, bei denen Eltern und Schwiegereltern weit voneinander entfernt wohnen, führt Weihnachten jedes Jahr wieder zu einer Zerreißprobe. Vor allem Patchworkfamilien sollten sich von vorneherein darüber klar sein, dass Sie nicht allen Seiten gerecht werden müssen. Sie haben keine Lust, Jahr für Jahr den Großteil der Weihnachtstage hinter dem Steuer zu verbringen? Treten Sie der Situation entgegen und laden Sie doch mal die Eltern zu sich nach Hause ein! Das ist für alle Beteiligten eine ganz neue Erfahrung.

Sind Differenzen vorprogrammiert, versuchen Sie, "erwachsen" damit umzugehen und sich zuvor über die individuellen Erwartungen und Wünsche auszutauschen. Eine weitere Möglichkeit, eingefahrene Familiensituationen aufzulockern, ist, die gewohnte Personenzusammensetzung der Feier zu ändern und damit eine neue Atmosphäre zu schaffen: Wer Freunde mit einlädt, lockert die Familienbindung und unterbindet damit eventuell typische Familienthemen.

Enttäuschung vermeiden: Klare Aussagen zu Geschenken

Grundsätzlich sind Geschenke ein Ausdruck der Wertschätzung und der Zuneigung. Einigen Sie sich vorab untereinander, ob Sie schenken möchten, und wenn ja, in welchem Rahmen. Zeit füreinander oder gemeinsame Ausflüge können ein größeres Geschenk sein als der Designer-Flaschenöffner für 100 Euro. Auch Wunschlisten helfen dabei, das Richtige auszusuchen. Vermeiden Sie jedoch, in die Spirale der „gleichwertigen Geschenke“ zu geraten, die immer höhere Summen und wertvollere Präsente nach sich zieht.

Wenn Ihnen ein Geschenk nicht gefällt, können Sie das entweder offen sagen oder es jemandem weiter schenken, dem es gefallen wird. Falls Sie aber kein Fan sind von der

jährlich zu erwartenden Krawatte, äußern Sie aktiv einen anderen bezahlbaren Wunsch. Das hilft, auf beiden Seiten Enttäuschungen zu vermeiden.

Stressfaktor Weihnachtspost: So vermeiden Sie ihn

Die Freizeit vor den Feiertagen ist in der Regel knapp genug. Das Erledigen der Weihnachtspost fällt hier als zusätzlicher Stressfaktor ins Gewicht. Das muss nicht sein! Geschäftliche Verpflichtungen werden in der Regel entweder auf eine Weihnachtspost oder auf Neujahrsgrüße verteilt. Nehmen Sie diese Gepflogenheit zum Anlass und übertragen dieses Modell in Ihr Privatleben. Sie müssen nicht allen Familienmitgliedern und Freunden unbedingt vor Weihnachten Ihre guten Wünsche senden. Oft ist mehr Zeit „zwischen“ den Jahren, um Post zu erledigen. Netter Nebeneffekt: Sie können sich gegebenenfalls gleich persönlich für ein Geschenk oder eine Weihnachtsgrußkarte bedanken.

Nicht nur zu Weihnachten gültig: Zehn Grundregeln für gelungene Kommunikation

▪ Die Sprecherrolle

1. Sich öffnen: Öffnen Sie sich selbst und beschreiben Sie was in Ihnen vorgeht. Wenn Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse direkt äußern, lassen sich Anklagen und Vorwürfe vermeiden und Sie können sich viel leichter verständlich machen. Auch kann dadurch „negatives Gedankenlesen“ vermieden werden. Hierunter versteht man Äußerungen, welche die Reaktionen des Familienmitglieds vorwegnehmen, z.B. „Auf andere Art kann man ja nicht mit Dir reden.“ Oder „Ich würde etwas unternehmen, aber Du machst ja doch nicht mit.“ Der Sprecher sichert sich damit schon im Voraus gegen eine mögliche Reaktion ab und riskiert damit eine sich selbsterfüllende Prophezeiung.

2. Ich-Gebrauch: Sprechen Sie von Ihren eigenen Gedanken und Gefühlen. Kennzeichen dafür ist das Sprechen in der „Ich-Form“. Alle Aussagen werden dadurch persönlicher. Äußerungen, die nur auf andere gerichtet sind (Du-Sätze) sind meist Vorwürfe oder Anklagen, die meist Gegenangriffe oder Rechtfertigungen auslösen.

3. Konkrete Situationen ansprechen: Sprechen Sie konkrete Situationen oder Anlässe an, so dass Verallgemeinerungen (z. B. „immer“, „nie“) vermieden werden. Verallgemeinerungen rufen meist sofortigen Widerspruch hervor und lenken vom eigentlichen Inhalt der konkreten Situation völlig ab. Durch die Einhaltung dieser Regel werden Ihre Aussagen anschaulicher.

4. Konkretes Verhalten ansprechen: Sprechen Sie von einem konkreten Verhalten in bestimmten Situationen. Das macht Ihre Aussagen besser nachvollziehbar und Sie vermeiden dadurch eine Bewertung Ihres Familienmitgliedes. Eine Unterstellung negativer Eigenschaften (z.B. „typisch“, „unfähig“, „langweilig“, „nie aktiv“) ruft nur Widerspruch hervor. Trennen Sie in Ihren Aussagen das Verhalten, das Sie wahrnehmen, von den Gefühlen und Gedanken, die es bei Ihnen auslöst.

5. Beim Thema bleiben: Achten Sie darauf, nur auf solche Inhalte einzugehen, die für das von Ihnen gewählte Thema relevant sind und Ihrem Gegenüber besser klar machen, was Ihr Anliegen ist. Sonst laufen Sie in Ihrem Gespräch Gefahr, völlig vom eigentlichen Thema abzukommen.

▪ Die Zuhörerrolle

6. Aufnehmendes Zuhören: Zeigen Sie Ihrem Gesprächspartner nonverbal, dass Sie ihm zuhören und Interesse an seinen Äußerungen haben. Das kann z. B. durch unterstützende Gesten wie Nicken oder kurze Einwüfe wie „hm“, „aha“ geschehen. Wichtig neben Blickkontakt sind auch eine dem Gegenüber zugewandte Körperhaltung, Ermutigungen, doch weiter zu sprechen: „Ich würde gern mehr darüber hören“, bestärken den Gesprächspartner beim Erzählen.

7. Zusammenfassen: Melden Sie die wichtigsten Äußerungen des Sprechers möglichst in eigenen Worten zurück, um deutlich zu machen, dass Sie ihn verstanden haben. Fällt Ihnen dies schwer, sollten Sie vor wörtlichen Wiederholungen nicht zurückschrecken. Die Regel unterstützt Sie beim Verstehen des Gesprächspartners, deckt Missverständnisse auf und strukturiert das Gespräch.

8. Offene Fragen: Sie verhelfen zu einem besseren Verständnis der Aussagen des Partners: „Wie ging es Dir dabei?“, „Woran hast Du das gemerkt?“ - nicht: „Aber das musst Du doch gemerkt haben, oder?“ Offene Fragen ersparen Ihnen unnötige Interpretationen, vermitteln Ihrem Gesprächspartner Interesse, nötigen ihn nicht zu Rechtfertigungen und ermutigen ihn, sich tiefer auf das gewählte Thema einzulassen.

9. Lob für das Gesprächsverhalten: Loben Sie den Sprecher für offene und verständliche Aussagen, damit dieser sich ermutigt fühlt (z. B. „Ich verstehe das jetzt viel besser, weil Du mir das so klar und offen gesagt hast.“). Natürlich kann auch der Sprecher ein gutes Zuhören des Gegenübers loben.

10. Rückmeldung des ausgelösten Gefühls: Es gibt Situationen, in denen es Ihnen nicht möglich ist, mit Verständnis auf den Sprecher zu reagieren, etwa weil dessen Äußerungen Sie sehr aufgebracht haben. In solchen Fällen sollten indirekte Aussagen vermieden werden, z. B. „Aber das stimmt doch gar nicht!“ Besser melden Sie Ihre eigenen Gefühle direkt zurück: „Ich bin völlig überrascht, dass Du das so siehst.“ Es ist ebenfalls sehr wichtig, positive Gefühle zurück zu melden, beispielsweise „Mich freut es, dass Du dies mit mir unternehmen willst.“

Impressum:

Redaktion: Ulrike Propach, Antje Efkes im Auftrag für Pro Psychotherapie e.V.

www.therapie.de