

Wie vermeide ich Streit an Weihnachten?

Stil Denke ich an das kommende Weihnachtsfest, so wird mir angst und bange, kam es doch in den letzten Jahren stets zu Streitereien, wenn die gesamte Familie auf engem Raum zusammensass. Und eigentlich möchte man doch ein friedliches und auch ein fröhliches Fest miteinander verbringen. Wie lässt sich Streit von vornherein vermeiden?

Dem Weihnachtsfest sehen viele Menschen mit gemischten Gefühlen entgegen. Einerseits freut man sich auf einen besinnlichen Abend, andererseits weiss man aus Erfahrung, dass es trotz aller Mühe immer mal wieder zu Gereiztheit, Unstimmigkeiten und Streit kommen kann.

Obwohl Auseinandersetzungen nicht zum Harmonieanspruch von Weihnachten passen, können wir nicht auf Knopfdruck friedlich und besinnlich sein. An Weihnachten kommen oft Menschen zusammen, die, auch wenn sie Familienmitglieder sind, unterschiedlich ticken. Da kann es insbesondere wenn viel Zeit auf engem Raum verbracht wird – Reibung geben, die mitunter eskaliert. Manchmal reicht schon eine Kleinigkeit, wie ein Essen, das nicht schmeckt, ein Geschenk, das

nicht gefällt, oder ein Familienmitglied, das nörgelt, zum handfesten Krach.

Ein Spaziergang tut gut

Nicht immer entzündet sich der Streit erst beim Fest. In vielen Familien gibt es lange schwelende Konflikte und alten Zwist. Man geht sich das ganze Jahr aus dem Weg, pflügt

Kurzantwort

Viele Menschen kennen Streit an Weihnachten und sehen dem Fest mit gemischten Gefühlen entgegen. An Weihnachten kommen Menschen zusammen, die sich unter dem Jahr womöglich aus dem Weg gehen. Abwechslung hilft: Konzert, Film, Spaziergang. Streitthemen auslassen. Und höflich bleiben. (sh)

wenig oder gar keinen Kontakt. Hier lohnt es sich zu überlegen, ob man die «Streithähne» wirklich gemeinsam einladen will. Falls nicht anders machbar, setze man diese möglichst weit auseinander. Sorgen Sie für Abwechslung: nach dem Essen spazieren gehen, einen Weihnachtsfilm schauen, ein Weihnachtskonzert besuchen.

Sagen Sie zu Beginn des Zusammenkommens: «Ich freue mich auf ein paar schöne Stunden mit euch. Ich bitte euch, Themen, die schon zu unerfreulichen Wortwechsell geführt haben, nicht anzusprechen, damit wir ein friedliches Fest feiern können.»

Entbrennt dennoch ein Streit, empfiehlt es sich für einen der Konfliktverursacher, das Zimmer zu verlassen, um die Situation zu entschärfen. Statt einfach die Tür zuzuknallen, ist es sinnvoller zu sagen:

«Ich ertrage das gerade nicht, ich muss jetzt mal frische Luft holen.» So hält man sich die Möglichkeit eines Gesprächs offen. Wichtig ist, angriffsarme Ich-Aussagen zu formulieren: «Das überfordert mich» oder «Ich wünsche mir» anstatt andere direkt anzuklagen: «Nur wegen dir ...».

Hilfreich ist es zudem, sich auf die Weihnachtstage vorzubereiten. Realistische Erwartungen sind der Schlüssel zu einem schönen Fest. An Weihnachten versteht man sich nicht besser als unterm Jahr. Versuchen Sie dennoch, das Zusammentreffen als Übung der Nächstenliebe zu sehen.

Kurz in sich gehen

Und auch wenn es nicht so läuft, wie Sie es sich vorgestellt haben: Gehen Sie kurz in sich und denken Sie an einen schönen Moment, den Sie mit

der Familie schon gemeinsam verbracht haben. Viele Menschen bemühen sich sehr, auch wenn das nicht immer so rüberkommt. Freunde kann man sich aussuchen, die Familie eben nicht.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.