

Weihnachten ohne Stress und Streit

Mediatorin Mone Drews gibt Tipps für ein entspanntes Fest

as Lüneburg. Kinder freuen sich auf Weihnachten wie verrückt, doch für Erwachsene ist das Fest der Liebe oft Stress pur und Streit ist absehbar. Warum Weihnachten ein Konfliktpotenzial in sich birgt und was man tun kann, damit sich alle wohlfühlen, erläutert Mone Drews. Sie ist seit 16 Jahren Mediatorin bei der Einrichtung Brückenschlag.

Harmonie und Geborgenheit, das steht ganz oben auf der Wunschliste der meisten Menschen fürs Fest. „Zumal wir in einer gestressten Wohlstandsgesellschaft leben, wo genau diese Gefühle oft hintenan stehen müssen. Durch Werbung und Medien wird der Eindruck erzeugt, pünktlich zum Fest erfülle sich das wie auf Knopfdruck ganz einfach. Aber das ist nur eine schöne Vorstellung. Denn Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche, sodass es oft nicht klappt, alles auf einen Punkt zu bringen.“

Oft sind es seit Jahren schwelende Konfliktpunkte, die sich dann genau an Weihnachten entladen. Zum Beispiel, wenn es darum geht, ob die Eltern schon gegen Mittag kommen oder erst am Nachmittag. „Die Schwiegertochter, die berufstätig ist, steht voll unter Strom bei den Vorbereitungen fürs Fest. Wenn's nach ihr ginge, würde sich die Familie erst am Nachmittag treffen, zumal die Schwiegereltern nett aufgenommen werden sollen. Doch wenn sie dann sagt, 11 Uhr ist mir zu früh, kann das als Kränkung aufgefasst werden, nach dem Motto: Wir sind wohl nicht willkommen. Wird das ausgesprochen, kann das zur Folge haben, dass gegenseitig der Hammer zum Rundumschlag rausgeholt wird“, erläutert Mone Drews.

Sie plädiert dafür, Sachen „nicht erst fünf vor zwölf offen



Damit es keinen Zoff unterm Tannenbaum gibt, empfiehlt Mediatorin Mone Drews unter anderem: Konfliktpunkte bereits im Vorfeld ansprechen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Foto: t & w

anzusprechen“. Der „Familierrat“ sollte sich rechtzeitig vor Weihnachten zusammensetzen und klären, wie Weihnachten laufen soll, damit es für alle gut werden kann. „Dabei sollte man deutlich machen, was einem selber wichtig ist. Also, um bei dem Beispiel zu bleiben, deutlich machen, warum es wesentlich entspannter wäre, wenn der Besuch erst um 16 Uhr kommt.“ Aber auch die anderen Familienmitglieder sollten aussprechen, was sie denken und wo ihre Bedürfnisse sind. Unterschiedliche Vorstellungen sollten akzeptiert werden. „Das führt zwar nicht immer zum 100-prozentigen Erfolg. Aber darüber reden, das entspannt, verbindet und führt zu Verständnis. Und nur wenn man von den unterschiedlichen Vorstellungen weiß, kann man dafür auch nach Lösungen

suchen“, sagt die Mediatorin.

Ein weiterer Konfliktpunkt kann sein, dass man sich bei den Vorbereitungen zum Fest Unterstützung vom Partner erwartet. Doch wenn nicht klar angesprochen wird, wie die Hilfe aussehen kann, ist schlechte Stimmung die mögliche Folge. Auch hier der Tipp: Beizeiten miteinander reden. Teilen Sie gemeinsam ein, wer für was zuständig ist und was schon Tage vor dem Fest erledigt werden kann, damit sich nicht alles ballt und unnötige Hektik aufkommt. Auch Kinder sollten mit kleinen Aufgaben bedacht werden – so vergeht die Zeit schneller, bis der Weihnachtsmann kommt.

Geschenke können durchaus die Stimmung unterm Tannenbaum vermiesen – das gilt nicht nur für die x-te Krawatte für ihn oder den Kosmetik-Gutschein

für sie, was diese als einfallslos abhaken und mit säuerlicher Miene quittieren. Mone Drews rät, ruhig im Vorfeld konkrete Wünsche zu äußern. Hat man das nicht getan und ein Geschenk gefällt partout nicht, sollte das auf die nette Art gesagt werden. „Wenn Ihr Geschenk nicht gefällt, versuchen Sie, es nicht persönlich zu nehmen. Seien sie großzügig. Denn die Idee des Schenkens ist es ja, Freude zu bereiten.“

Sollte es doch zum großen Knatsch kommen, gilt es, einen klaren Kopf zu bewahren. Gegenseitiges anbrüllen und sich aneinander abarbeiten schürt nur die Situation. „Es ist besser, zum Beispiel eine Runde um den Block zu gehen und darüber nachzudenken, welche Eigenanteile man an der Situation hat. Danach lässt sich oft das Gespräch wieder sachlich führen.“