

# Wie können wir das Weihnachtsessen friedlich halten?

21.12.2013 - Kategorie: Beiträge - Ratgeber NLZ

**Clemens B. Breitschaft, Psychologe FSP**

**Erschienen in der NLZ und ihren Regionalausgaben**

## Frage

An sich sollten ja die Festtage mit den vielen Familientreffen Freude machen. Leider nicht so bei uns: Am 25. Dezember laden wir traditionsgemäß den gesamten Familienclan (über ein Dutzend Personen) zum Mittagessen ein. Im letzten Jahr ist das ziemlich danebegegangen, vor allem weil ein Schwager mit seinen extremen politischen Ansichten für Verstimmung sorgte. Unseren Eltern zuliebe wollen wir es dieses Jahr nochmals versuchen. Doch wie sollen wir uns verhalten, wenn der Schwager erneut auf Provokation aus ist?

## Antwort

Leider muss ich auch aus beruflicher Erfahrung feststellen, dass Weihnachtsfesttage für viele Menschen keine Freude sind, im Gegenteil: Spätestens Mitte Dezember sind die beruflichen wie privaten Beziehungen oft sehr angespannt – Höchstleistungen müssen vollbracht werden, und neben der Jagd nach Geschenken und den Pflichteinladungen geht die effektive Beziehungspflege meist gänzlich unter. Dies ist tatsächlich eine ungünstige Grundlage für Festtage, die eigentlich besinnlich sein sollten.

Freier Wille – oder Zwang?

Sie haben sich entschieden, die gesamte Familie zum Mittagessen einzuladen. Das ist löblich und scheint den Wunsch Ihrer Eltern zu erfüllen. Doch lässt bereits Ihre Frage vermuten, dass Sie lieber darauf verzichten würden – Ihrer eigenen Selbstsorge zuliebe. Das Verhältnis von Selbstsorge und Erfüllung von Fremderwartungen sollte möglichst zu Gunsten der Selbstsorge ausfallen: Was nützt es, wenn wir zwar Erwartungen erfüllen, dabei aber selber ausbrennen, unzufrieden und frustriert sind – was bringt das den anderen, uns selbst?

Es ist normal, dass es «menschelt»

Im Gegensatz zu den umtriebigen Alltags sind Festtage als kontemplative Tage gedacht – sowohl in Abgeschiedenheit als auch in feierlicher Gemeinsamkeit. Und zu Letzterer gehört insbesondere, die Verbundenheit der Menschen untereinander wahrzunehmen und zu pflegen. Aber wenn Menschen zusammenkommen, «menschelt» es eben auch – Kontemplation und innige Verbundenheit können nicht erzwungen werden.

Von Herzen zuhören

Der Erfüllung Ihres Wunsches, der feierlichen Verbundenheit mehr Ausdruck zu verleihen, kommen Sie näher, wenn Sie die Zeit der Begegnung zur Übung der Kontemplation nutzen. Statt in eine Art inneren Alarm- und Kriegszustand zu geraten, weil Ihr Schwager Ansichten äussert, die Sie nicht teilen, üben Sie, ihm von Herzen zuzuhören. «Von Herzen zuhören»

heisst, dem Sprechenden den Raum, den er beansprucht, nicht wegzunehmen – auch wenn man mit den Ansichten nicht einverstanden ist. Versuchen Sie dabei, sich nicht aufzuregen. Atmen Sie ruhig, entspannen Sie sich, und lassen Sie Ihr Gegenüber wirklich sprechen. Bekämpfen Sie provozierendes Verhalten nicht mit Aggression oder Ärger. Versuchen Sie nach einer gewissen Zeit, das Gespräch unauffällig auf ein anderes Thema hinzulenken. Wirklich aufmerksames Zuhören kann Stimmungen im sozialen Raum verändern. Aufmerksam und konzentriert Zuhörende ruhen mehr in sich selbst, sind zufriedener, lassen sich weniger beirren, können anderen das gute Gefühl vermitteln, gehört zu werden. Zuletzt noch ein ganz praktischer Tipp: Geben Sie dem Störenfried nur wenig Alkohol zu trinken.