

Oh, schon November...



Fortgens Photography (2x), Zdenek Sasek, Cernasue, ionmasay, Hein Nouwens / alle 6 Bilder: iStock / Getty Images Plus via Getty Images, Photos.com / PHOTOS.com -> / Getty Images Plus via Getty Images

DAS WILL ICH:

- 1.) Die Enkel sehen
- 2.) Einen ganz kleinen Baum mit Strohsternen
- 3.) Champagner!
Ein definitives „Ja“.

DAS WILL ICH NICHT:

- 1.) Luisas vegane Häppchen
- 2.) Unfrieden (vielleicht doch ein Häppchen essen?)
- 3.) Notfallgeschenke -
eigentlich brauche ich
auch gar nichts.

Später stolperte Papa
über die Eisenbahn
(der Champagner...?)





Wie wollen wir eigentlich heuer Weihnachten feiern? Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, sich darüber Gedanken zu machen –, damit es ein Frohes Fest nach Ihren Vorstellungen wird.

TEXT: KATRIN KUBA

Das Haus ist dekoriert, die Kekserln sind gebacken, die Geschenke größtenteils eingekauft. Aber da ist noch so viel mehr zu tun bis zum 24.: Weihnachtspost verschicken, Haus putzen und zusammenräumen, Fischsuppe vorbereiten, Truthahn abholen, Packerln fertig machen, Baum schmücken, Tisch decken, Weihnachtslieder studieren, Gedichte auswählen, Getränke einkühlen und dann hoffen, dass alle Gäste glücklich und zufrieden sind. – Das ist Weihnachten, das Fest der Liebe, der Tradition. Und der Erwartungen, die alle erfüllt werden sollen! Gar nicht so einfach, denn meist hat sich die Aufgabenverteilung seit Jahrzehnten festgesetzt und vielleicht feiert man nur noch der Familie zuliebe wie bisher. Aber wo bleibt man selbst? Wie steht es um die eigenen Wünsche? Und wie soll das heurige Weihnachten sein? Wer offen kommuniziert und Klarheit mit sich bringt, kann jedwede



*Weihnachten 1978:
Da waren die Kinder
noch klein...*

57% setzt
Weihnachten
unter Druck.

20% empfinden
Besuche als
kräfteraubend.

Änderung mit der Familie im Einklang besprechen und rechtzeitig ein erfüllendes Fest für sich konzipieren. Und das mit viel Liebe, Wertschätzung und Respekt.“

Fest der Emotionen

Warum aber ist Weihnachten überhaupt ein so emotionales Fest? „Weil es mit seinen Traditionen, die sich im Verlauf der Geschichte in den Köpfen festgesetzt haben, die tiefe Sehnsucht nach Frieden, das Bedürfnis nach Zärtlichkeit und mütterlichem Umsorgtwerden sowie das Verlangen nach Schutz und väterlicher Fürsorge anspricht. Es spiegelt das Idealbild einer idealisierten Familie“, hat Rudolf Karl Schipfer vom Institut für Familienforschung eine Erklärung. Eine Umfrage des Linzer Market Instituts untermauert das: Für 72 Prozent der in Österreich Lebenden ist es äußerst wichtig, ein „friedliches Familienfest“ zu verbringen. 19 Prozent bezeichnen es immerhin noch als wichtig. Die unter 30-Jährigen übertreffen hier sogar die Wünsche der Älteren. Während es ab 30 nur noch die Hälfte für wichtig findet, „die Verwandten um sich zu haben“, gehört das für 72 Prozent der 16- bis 29-Jährigen zum Weihnachtsfest.

„Lichter, Kerzen, Geschichten rund um das Christkind, aber auch der Duft der Weihnachtsbäckerei – all das sind Erinnerungen, die Weihnachten emotional aufladen. Genauso spielt der Jahresverlauf eine Rolle, denn es ist dunkler, die Energie

geht nach innen, im Sinne von ‚ins Haus hinein‘. Dadurch wird im Winter auch die Familie wichtiger als im Sommer“, so die Familientherapeutin Sabine Bösel. Ihr Mann Roland, ebenfalls Psychologe, macht die Vorfreude mitverantwortlich für all die Emotionen: „Sie erzeugt mitunter die stärksten Regungen im Gehirn. Aus der Kindheit erinnern wir uns an all die besonderen Ereignisse rund um Advent und Weihnachten und diese möchten wir reproduzieren.“

Konfliktpotenzial und Stress

Familienforscher Schipfer weiß um die Herausforderungen, die all das mit sich bringt: „Es entsteht eine oft unüberbrückbare Diskrepanz zwischen unstillbaren Sehnsüchten und real erfüllbaren Erwartungen. Das Verlangen nach Nähe zu den anderen Menschen und nach allem, was man das ganze Jahr über oft vermisst, kommt dann hoch. Die Brüchigkeit der Idealvorstellungen wird geballt an einem Tag sichtbar – von Streit mit den Kindern, Ungeduld bis hin zu übermächtigen Wunschvorstellungen.“ Es sind die Dinge, die das ganze Jahr unter den Teppich gekehrt werden. Es ist das Zusammentreffen von Menschen, die sich sonst vielleicht das ganze Jahr über nur auf Distanz begegnen. Es sind Veränderungen, die Althergebrachtes angreifen. Wenn jemand ausschert und zum Beispiel vorschlägt, die Geschenketradition zu verändern oder mal keinen Truthahn zu essen oder weniger Festbeleuchtung aufzuhängen.

All das birgt Konfliktpotenzial und macht Stress. Doch genau diesen mag eigentlich niemand haben rund um die besinnlichste Zeit des Jahres. Die Zeit der Weihnachtsbräuche, die die Zusammengehörigkeit fördern sollen und eine Gegenwelt zum Alltag darstellen dürfen. Und dennoch fühlen sich 57 Prozent der Österreicher*innen so richtig unter Druck. Eine Umfrage des Onlinemarktforschungsinstituts meinungsraum.at belegt: Die größten Ursachen sind mit 32 Prozent die Weihnachtseinkäufe, 23 Prozent fühlen sich durch das Besorgen und Aussuchen von Geschenken gestresst und zehn Prozent stört die Hektik anderer Leute. Besuche von und bei der Familie empfinden 20 Prozent als kräfteraubend.

Die perfekte Weihnachtskatakastroph: Single Bells, fixer Bestandteil des ORF Weihnachtsprogramms.

„Früher stand ich ewig in der Küche. Jetzt habe ich das Backen gestrichen.“

SABINE BÖSEL
Therapeutin



ORF/Milanko Badzic

„Es macht also wirklich Sinn, sich schon im November zu fragen: ‚Was will ich heuer ausprobieren, anders machen? Was will ich weglassen?‘ Nach dem Motto ‚Weniger verändern ist mehr‘. Denn wenn ich eine lange Liste von Veränderungen herbeiführen will, wird sich gar nichts tun. Schließlich hat sich in unserem Gehirn vieles über Jahre festgesetzt und ein einziges Weihnachtsfest programmiert uns nicht neu“, ist Psychologin Bösel sicher, dass es nur Schritt für Schritt klappen kann. Pia Kasa, Coach und Resilienztrainerin, arbeitet auch gerne mit diesen Fragen, wenn sich jemand auf den Weg zur Klarheit macht: „Wie war das Fest in meiner Kindheit? Was davon hat mir gefallen? Was möchte ich gerne anders haben und warum? Und wenn ich meinen Freunden zuhöre: Was gefällt mir bzw. wo bin ich vielleicht neidisch? Der aufkommende Neid kann inspirierend sein. Im Sinne von ‚Wow, so möchte ich es auch gerne haben!‘“

Veränderung kommunizieren

Angst davor, dass Wünsche nicht gehört werden, braucht es nicht. „Ablehnung gegenüber Neuem ist völlig normal, da sich Menschen gern in alten, sicheren Bahnen bewegen“, so Kasa. Wer allerdings klare Wünsche hat, kann diese auch klar kommunizieren. Unabhängig vom Alter und der Situation ist es oft erforderlich, Entscheidungen einfach zu treffen. Zu sagen: „So ist das jetzt.“ „Das wirkt häufig entlastend auf alle, weil ein Thema vom Tisch ist und dann zum Beispiel feststeht, wie klein oder groß der Weihnachtsbaum wird. Oder dass man in diesem Jahr essen geht statt den Kochaufwand selbst zu betreiben. Oder wer eben in diesem Jahr nicht am Fest teilnimmt“, kennt Sabine Bösel Veränderungen auch aus ihrer eigenen Familie. „Bei mir war das Keksebacken so ein Thema. Ich habe das früher mit den Kindern gemacht, einen Nachmittag lang. Rausgekommen ist dabei, dass ich alles

„Menschen bewegen sich gerne in sicheren Bahnen.“

PIA KASA

Coach und Resilienztrainerin bei www.wings4minds.com

alleine fertig gemacht habe und ewig lange in der Küche gestanden bin. Jetzt habe ich das Backen gestrichen, Süßigkeiten bekommt man ohnehin immer geschenkt.“

Ein Stück loslassen

Mut also zur Offenheit und zu einem rundum wohligen Gefühl. Denn gute Beziehungen beginnen generell mit Selbstfürsorge. „Statt eigene Wünsche zu übergehen, sollte man sich fragen, was mit einem passiert, wenn man nichts sagt und weitermacht wie bisher“, so Familientherapeut Bösel. „Das allein macht oft Mut, doch darüber zu sprechen. Wenn wir noch nach dem Mut suchen, die anderen über eine Entscheidung zu informieren, kann es helfen, die Wünsche mal für sich aufzuschreiben, etwa in Briefform oder in einem Brief ans Christkind.“

Dazu passend hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa Strategien zur Stressminimierung abgefragt. Top gerankt mit 45 Prozent „Geschenke rechtzeitig kaufen“, gefolgt von „nicht an allen vorweihnachtlichen Aktivitäten teilnehmen“ mit 34 Prozent. Gut 29 Prozent der Befragten planen, die Festtagsmenüs etwas weniger üppig zu gestalten und die Anzahl der Geschenke zu reduzieren. Schließlich geht es rund um die Festtage nicht um Perfektion. Es soll Spaß machen, gemeinsam zu kochen, Baum zu schmücken oder Tisch zu decken. „Auch wenn Weihnachten zu einem profanen Fest geworden ist, es schwebt etwas Höheres, Geistiges, Transzendentes über dem Fest, das ein Urbedürfnis nach Vollkommenheit und Glück anspricht“, so Wissenschaftler Schipfer.

Zeit zu schenken oder einen Brief der Wertschätzung zu schreiben übertrifft die Wirkung von Materiellem sehr leicht. Sabine Bösel: „Gereiften Menschen geht es nicht mehr um die Material-

schlacht, da geht es um Aufmerksamkeit. Die Lebenserfahrung lässt einen mehr schätzen, was man hat. Man ist zurückhaltender und bescheidener. Und man gibt sich die Erlaubnis, ein Stück loszulassen, weil man für gewöhnlich immer mehr in die Ebene kommt, versorgt zu werden statt andere zu versorgen.“ Und damit kommt man auch ein Stück weit bei der Ursprungsbedeutung von Weihnachten an: Im antiken Rom feierte man den unbesiegbaren Sonnengott, in der römischen Kirche das Geburtsfest Christi als Sonne der Gerechtigkeit und Licht der Welt. Wer also Licht in sein Dunkel bringt und sich seiner Wünsche bewusst wird, wird so richtig strahlen zum Heiligen Abend. ●

BUCHTIPP



Die Bösels haben auch ein Buch geschrieben! Erschienen im Orac Verlag, zu finden im gut sortierten Buchhandel: **Liebe, wie geht's?** 42 Tipps für gelingende Beziehungen.

Sabine und Roland Bösel, www.boesels.at



S. Furbauer

Der Fahrplan zum entspannten Fest

Wie kann Weihnachten gelingen?
Die Familientherapeuten Sabine und Roland Bösel haben für SEIN zehn Schritte erstellt.

Schritt 1: Im November alle Familienmitglieder und Freunde, mit denen man vorhat, Weihnachten zu feiern, treffen – geht ja auch online – und darüber sprechen, was, wer eventuell anders als im letzten Jahr und bisher haben möchte.

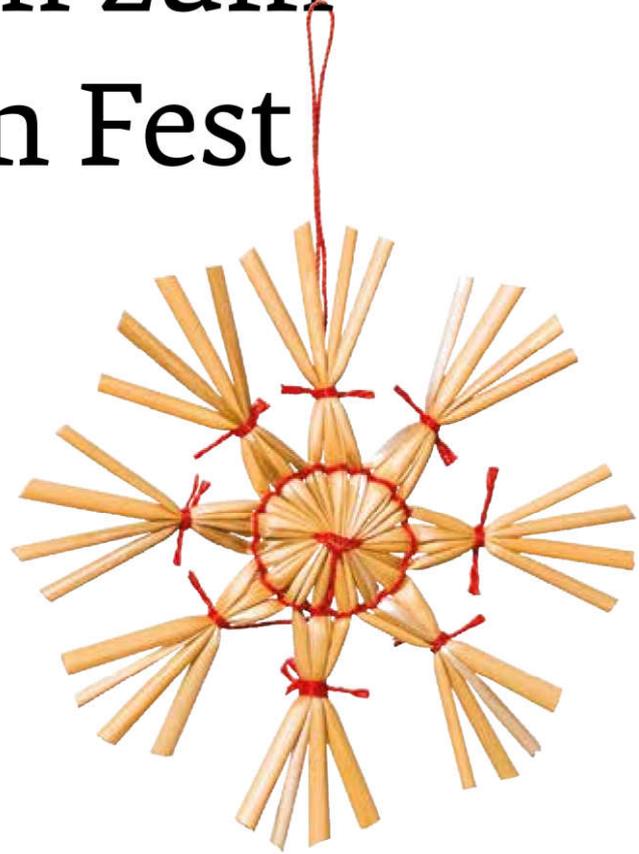
Schritt 2: Sich selbst hinterfragen. An welchen Ritualen halte ich fest? Was davon hat mit meiner eigenen Kindheit zu tun und mit einem Versuch, mein „inneres Kind“ zu heilen? Inwieweit wäre das Ausprobieren einer Veränderung eine gute Idee?

Schritt 3: Klären, wie man sich den Advent einteilen will. Wie viel Party, wie viel Zusammenkünfte zu Hause, wie viel Zeit für einen selbst?

Schritt 4: Herausfinden, wie man sich einmal selbst überraschen könnte, mit welcher Veränderung. Welche Veränderung wäre ein echter Gewinn?

Schritt 5: Sich fragen: Wie kann Weihnachten vereinfacht werden, ohne an Qualität zu verlieren? Vielleicht etwas weniger Aufwändiges kochen? Vielleicht mit neu verteilten Rollen, wer wofür zuständig ist? Wäre gerade in Zeiten des Klimawandels ein kleinerer Baum, eventuell lebend im Topf ausreichend? Könnte man Geschenke ohne viel Müllvolumen wählen und zudem das Verpackungspapier einsparen und/oder Stoffsäcke verwenden?

Schritt 6: Herausfinden, welche Bedürfnisse es zu stillen gilt? Das kann zum Beispiel auch das Bedürfnis nach Bewegung sein, nach Sport. Wo hat Sport



Vladimirs / iStock / Getty Images Plus via Getty Images

rund um Weihnachten noch Platz? So etwas gehört eingeteilt, wenn es einem wichtig ist.

Schritt 7: Sich der eigenen Rituale bewusst werden. Manche singen Lieder, die sehr religiös sind, obwohl sie gar keinen Bezug zur Religion haben. Man kann die Lieder wechseln, vielleicht auf etwas Leichteres als „Maria durch den Dornwald ging“.

Schritt 8: Wenn man in diesem Jahr jemanden verloren hat, wenn jemand gestorben ist – einrechnen, dass die Trauer rund um Weihnachten ihren Platz brauchen wird.

Schritt 9: Den Fernseher am besten ausgeschaltet lassen. Sich eventuell ein Spiel überlegen. Jeden erzählen lassen, was im Advent besonders schön war.

Schritt 10: Sich gleich nach Weihnachten hinsetzen und notieren, was gut und was weniger gut war, damit man es im nächsten Jahr noch weiß und in die Vorbereitungen des Fests bzw. als Änderungswunsch einfließen lassen kann. ●