

# Dieses Jahr wird's ein Fest der Liebe

Feiertage ohne Stress und Streit – das wünschen wir uns alle. Damit der Wunsch wahr wird, haben wir vier Expertinnen und Experten gefragt, wie ein harmonisches Miteinander gelingen kann

REDAKTION: BIRGIT BRIEBER



**Alles leuchtet**  
Lichterglanz, (Vor-) Freude und Beisammensein noch mehr genießen: Das schaffen wir mit Zugewandtheit und Kommunikation

## Familie, Beziehung, Job: Diese Expertinnen und Experten wissen Rat



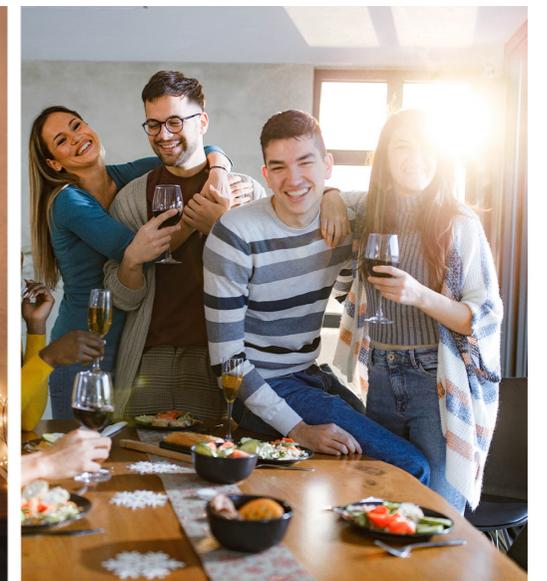
**Mag.ª Sandra Teml-Wall** ist psychologische Beraterin und Bestsellerautorin. Auf Instagram zeigt sie, wie man sich selbst, einander und die Familie besser verstehen kann: unter @wertschaetzungszone\_wunderpaar. Mehr Infos: wertschaetzungszone.at



**Dr. Sabine und Roland Bösel** sind die bekanntesten Paartherapeuten Österreichs und haben in über 40 gemeinsamen Jahren auch selbst viele Hochs und Tiefs in der Beziehung erlebt. Mehr Infos und Online-Coaching: liebesdoppel.at



**Michaela Schmelzer** hat sich nach langen Jahren in Unternehmen als freiberufliche Coachin für Teams und Teamentwicklung etabliert. Sie begleitet Menschen und Unternehmen dabei, eine neue Arbeitskultur zu etablieren. michaela-schmelzer.com



FOTOS: Getty Images / Westend61, Luis Alvarez, svettki, skynesher, Andrea Sojka, Stefan Fürbauer, Anna Fichtner

### Oh, so ein teures Geschenk!

**Meine Cousine hat einen tollen Job Mund bringt zu jedem Fest Unmengen an Geschenken. Sie meint es gut, aber mir ist es unangenehm – auch, weil ich mir so teure Dinge nicht leisten kann. Wie reagiere ich am besten?**  
Sandra Teml-Wall: Es ist verständlich, dass teure Geschenke ein ungutes Gefühl und eine gewisse Peinlichkeit hinterlassen können. Am besten sagen Sie Ihrer Cousine offen, was das in Ihnen auslöst. Erklären Sie, dass Sie ihre Großzügigkeit schätzen, Ihnen aber kleinere Gesten lieber wären. Eine gemeinsame Aktivität könnte eine schöne Alternative sein.

### Urlaubsplanung im Job – wie geht das gerecht?

**Meine Kolleginnen und Kollegen mit Kindern haben immer Vorrang, wenn es darum geht, wer über die Feiertage frei bekommt. Als Single darf ich meine Wünsche als letzte äußern – obwohl ich auch gerne mit meinen Lieben feiern würde. Wie spreche ich das an, ohne Spannungen im Team zu erzeugen?**  
Michaela Schmelzer: Da wir Menschen unterschiedliche Bedürfnisse haben, sind Spannungen im Team völ-

lig normal. Die Frage ist, wie man damit umgeht. Überlegen Sie sich, wie eine Urlaubsplanung aussehen könnte, bei der jedes Teammitglied einmal in den sauren Apfel beißen muss, und schlagen Sie diese den Kolleginnen und Kollegen vor. Rechnen Sie dabei mit Gegenwind – aber machen Sie sich bewusst, dass dieser nicht gegen Sie, sondern gegen die Veränderung gerichtet ist. Bleiben Sie im Gespräch ruhig, sachlich und behalten Sie eine wohlwollende Haltung.

### Mit wem sollen wir feiern?

*Seit mein Partner und ich zusammenleben, wird von uns erwartet, →*

**BRAUN**

**Ein Geschenk,  
das man liebt.**

Jetzt mit  
**5**  
Jahren  
Garantie  
Details auf  
braun.de/garantie



100 Tage  
risikolos testen<sup>1</sup>  
**Zufrieden  
oder Geld  
zurück.**

<sup>1</sup>Details auf <https://www.for-me-online.de/braun-geldzurueck>  
\*Erhältlich auf dm.at und in der Mein dm-App.  
\*\*In vielen dm Filialen, auf dm.at und in der Mein dm-App erhältlich.

Für Antworten  
auf weitere Familien-  
fragen [activebeauty.at/  
familienfragen](https://activebeauty.at/familienfragen) eingeben  
oder den QR-Code  
scannen.



*dass wir die Feiertage abwechselnd bei unseren Eltern verbringen. Ich habe Angst, meine traurig zu machen, wenn ich an Weihnachten nicht da bin.*

Roland Bösel: Es zahlt sich aus, sich zu fragen, wo es in der Beziehung zu den Eltern hakt, so dass man sie traurig machen könnte. Man sollte sich fragen, ob einem hier Erwartungshaltungen übergestülpt werden – und, wenn ja, ob ein Gespräch darüber geführt werden kann. Die nächste Generation soll sich nicht von alten Erwartungen der Eltern bremsen lassen. Umgekehrt wollen Eltern keine Schuldgefühle empfinden, weil ihre erwachsenen Kindern sich etwas ihnen zuliebe abringen.

Sabine Bösel: Rechtzeitig offen kommunizieren hilft bei vielem. Und: Schauen, ob manche Tradition verabschiedet werden darf. Ob wir Ängste ablegen können, etwas zu verändern. Wo wir Bewusstsein entwickeln, können wir die Situation verändern.

**Wie kriegen wir alle an einen Tisch?**

**D**iesmal werden wir viele Gäste zu Hause haben – mit ganz unterschiedlichen Essgewohnheiten. Wie schaffen wir es, dass es allen schmeckt, ohne dass wir zu viel Arbeit haben? Sandra Teml-Wall: Um verschiedene Essgewohnheiten zu berücksichtigen, könnten Sie zum Beispiel ein Buffet planen. Bereiten Sie dafür sowohl Gerichte mit Fleisch als auch vegane Optionen vor. Lassen Sie die Gäste sich selbst bedienen, so fühlen sich alle wohl. Wie wäre es außerdem, wenn alle Eingeladenen etwas mitbringen, um die Vielfalt zu erhöhen?

**Ständig gibt es Streit bei uns!**

*Jedes Jahr geraten mein Mann und ich aneinander:während der Vorbereitungen, bei Familienbesuchen, über*

*Geschenke ... Am Ende reden wir kaum noch miteinander. Was machen wir falsch? Gemeinsam feiern sollte doch etwas Schönes sein.*

Roland Bösel: Weihnachten ist zugestraft mit Hoffnung. Das, was unterjährig nicht klappt, soll sich an den Feiertagen in Wohlgefallen auflösen – was regelmäßig ausbleibt. Erfreulicherweise kann man das Miteinandersprechen bewusst herbeiführen: Es klärt vieles, sich schon ein paar Wochen vor Weihnachten zusammensetzen und einander unterbrechungsfrei, zum Beispiel für jeweils fünf Minuten, zuzuhören, um beider Vorstellungen und Wünsche für die Weihnachtszeit zu kennen.

Sabine Bösel: Wenn wir ehrlich hinschauen und nachdenken, was wir zur Situation beitragen und was der andere, klärt sich manches. Und dann fragen wir uns gemeinsam: Wie können wir die Situation weiterentwickeln, so dass sie für beide stimmig ist? →

FOTOS: Getty Images / esnaandjic, AleksandarNakic, Kelly Sillaste, AscentXmedia

# s.Oliver

NEW



### Wie passt denn das zusammen?

*Unsere Familienmitglieder haben unterschiedliche religiöse Hintergründe. Wie können wir Feste so gestalten, dass sich alle wertgeschätzt fühlen?*

Sandra Teml-Wall: Wichtig ist hier Offenheit: Fragen Sie, welche Traditionen jeder und jedem wichtig sind und besprechen Sie gemeinsam, wie Sie diese in das Fest integrieren können. Ein „bunter Mix“ aus Bräuchen kann eine wunderschöne neue Tradition schaffen, sofern alle bereit sind, ein wenig vom Alten loszulassen und ein wenig Neues zuzulassen.

### Ich brauche Urlaub von Kolleginnen und Kollegen!

*Unser Team versteht sich wirklich gut und trifft sich auch außerhalb der Arbeit. Jetzt wurde ein Treffen während der Feiertage vorgeschlagen. Bei aller Sympathie: Das ist mir dann doch zu viel. Wie lehne ich ab, ohne die anderen vor den Kopf zu stoßen?*

Michaela Schmelzer: Genau so! Betonen Sie, wie wichtig Ihnen die anderen sind und wie gerne Sie sich mit ihnen treffen. Lassen Sie sie wissen, dass Sie sie nicht vor den Kopf stoßen möchten, aber die Feiertage für sich brauchen. Wenn Sie Rückfragen vermeiden wollen, nennen Sie einen Grund – zum Beispiel, dass sie mehr Zeit mit der Familie möchten.

### Wann zu wem?

*Meine Eltern haben sich getrennt. Mit wem feiere ich jetzt, ohne den anderen zu verletzen?*

Roland Bösel: Das stärkste Commitment haben wir mit uns selbst. Wir dürfen uns selbst fragen, wie wir Weihnachten feiern möchten und wir dürfen danach handeln. Wichtig ist auch hier: Keine faulen Kompromisse eingehen, die ja stets Zeitbomben sind. Mit beiden Elternteilen offen über die eigene Entscheidung zu sprechen, kann Konflikten von vornherein den Nährboden entziehen.

### Essen ohne Reue!

*Zu den Feiertagen wird bei uns viel und gerne gegessen und dabei auch immer darüber geschertzt, wer „schon wieder zugenommen“ hat. Auch bei den Kindern. Ich finde das gefährlich für ihr Körpergefühl. Wie mache ich das meiner Familie klar?*

Sandra Teml-Wall: Dieses Thema sollte man mit Sensibilität kommunizieren. Dazu ist es wichtig, nicht die eigene Angst oder Wut sprechen zu lassen, sondern das Herz. Sie könnten betonen, dass für Sie Feiertage für positive Erfahrungen stehen und dass Kommentare über das Aussehen negative Auswirkungen haben können, insbesondere auf Kinder. Und wie wichtig es Ihnen ist, ein Umfeld zu gestalten, in dem alle so sein dürfen, wie sie sind.

### Ich bin an den Feiertagen einsam!

*Ich habe keine Familie und fühle mich darum an Feiertagen allein – möchte mich aber auch niemandem aufdrängen. Wie und wo finde ich Hilfe?*

Roland Bösel: Zu Weihnachten allein zu sein, ist interessanterweise schambefahet – das muss es aber nicht sein. Sobald ich weiß, dass ich alleine sein werde und mir das zusetzen wird, ist ein guter Zeitpunkt, mit einer Freundin, einem Freund darüber zu sprechen. Oft ergibt sich so auch eine Möglichkeit, mit anderen zu feiern. Aber auch wenn nicht: Es ist hilfreich, sich selbst im Klaren über die eigene Sehnsucht zu sein: Wie hätte ich die Feiertage gerne? Wer und was kann mich dabei unterstützen? Sabine Bösel: Es gibt hier kein für alle passendes Patentrezept. Wenn sich die Gefühlslage in gefährlicher Weise zuspitzt, gibt es natürlich Kriseninterventionsstellen und Hotlines. Wer anfällig für kritische Zustände zu Weihnachten ist, sollte in Erwägung ziehen, sich in der Zeit davor professionelle Hilfe zu holen. In Krisensituationen ist die Telefonseelsorge Österreich rund um die Uhr kostenlos unter der Nummer 142 zu erreichen.

### Wollen wir so noch feiern?

*Wir feiern seit Jahren mit Freunden, aber die Freundschaft ist mittlerweile sehr kalt geworden. Wie beendet man auf gute Art eine Tradition?*

Sandra Teml-Wall: Wenn eine Tradition ihren ursprünglichen Wert verloren hat, ist es wichtig, ehrlich und respektvoll zu sein und mit Enttäuschung zu rechnen. Das ist so, wenn etwas endet. Sie könnten sagen, dass Sie die vergangenen Jahre sehr geschätzt haben, sich die Situation aber verändert hat. Vielleicht sind am Ende sogar alle erleichtert?

### Harmonie statt Streit – wie schaffen wir das?

*Jedes Jahr, wenn die ganze Familie zusammenkommt, brechen alte Konflikte wieder auf...*

Sabine Bösel: Eine wertzuschätzende Leistung liegt schon darin, zu erkennen, dass die Konflikte alt sind! Der nächste Schritt kann darin bestehen, sich Verbündete innerhalb der Familie zu suchen. Roland Bösel: Als Verbündete eignen sich Leute, von denen anzunehmen ist, dass sie ähnlich denken. Wenn wir mit diesen besprechen, was verändert werden könnte, kann Veränderung passieren. Wir können so klären: Wo entstehen Konflikte? Geht es um die Geschenke oder um das Essen? Was soll entwickelt werden? Was von einem althergebrachten Zeremoniell weggelassen werden? Erst gemeinsam entscheiden – und darüber dann in Richtung anderer Familienmitglieder klar kommunizieren und diese auch hören.

Sheba®



ENTDECKE DAS  
KÖSTLICHE  
SHEBA®  
SORTIMENT

KATZEN WOLLEN SHEBA®  
9 von 10\*  
KATZEN WOLLEN SHEBA®

\*Quelle: Getestet von Home Intake&Beyond Data Panel in Frankreich.

©2024 Mars or Affiliates.