So übersteht man Weihnachten und die Familienkonflikte

Beziehungen Meine Eltern wünschen sich sehr, dass die ganze Familie an Weihnachten zusammenkommt. Der Harmonie zuliebe gehe ich jeweils hin – obwohl die Stimmung oft angespannt ist und mir gar nicht danach ist. Wie kann das Weihnachtsfest gelingen, wenn man als Familie einander fremd geworden ist?

Weihnachten gilt als Fest der Liebe, der Nähe und der Geborgenheit. Und doch erleben manche Menschen die Familienzeit nicht nur als wohltuend. Sondern vor allem auch als innerlich herausfordernd. Alte Spannungen, unausgesprochene Erwartungen oder frühere Verletzungen werden dann oft spürbarer.

Dennoch ist der Wunsch da, dabei zu sein – aus Verbundenheit, aus Pflichtgefühl oder um niemanden zu enttäuschen. Die gute Nachricht: Sie müssen sich nicht zwischen Nähe und Selbstschutz entscheiden. Beides darf Platz haben. Der Schlüssel liegt nicht darin, die Familie verändern zu wollen, sondern im bewussten Umgang mit sich selber.

«Ich darf Teil der Familie sein, so wie ich bin»

Zentral ist die Haltung. Ablösung beginnt innerlich, nicht äusserlich. Das heisst, innerlich erwachsen neben den Eltern stehen zu können, ohne unbewusst in alte Rollen zu rutschen. Nicht mehr «Ich muss genügen», sondern: «Ich darf ich sein.» Ebenso entlastend ist es, emotionale Verstrickungen ohne Schuldzuweisung zu lösen. Wer erkennt: «Das ist ein altes Muster, nicht meine alleinige Verantwortung», gewinnt innere Freiheit zurück und kann anders reagieren als früher.

Bei sich zu bleiben bedeutet, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, Pausen zuzulassen, Nein sagen zu dürfen und sich innerlich nicht dauernd rechtfertigen zu müssen. Nähe ohne Selbstverlust ist möglich, wenn die innere Grenze klar ist. Dazu gehört auch, Erwartungen realistisch zu halten. Weihnachten heilt keine Beziehungen. Wer Harmonie erzwingen will, wo seit Jahren Distanz ist, erzeugt vor allem inneren Druck. Entlastend ist die Haltung: «Es darf so sein, wie es ist. Und ich darf gut für mich sorgen.»

«Darüber möchte ich jetzt nicht sprechen»

Hilfreich ist eine innere Klärung vor dem Fest: Was triggert mich? Wo ziehe ich meine Grenze? Was brauche ich, damit es mir gut geht? Ein stärkender Gedanke kann sein: «Ich darf Teil der Familie sein, ohne mich aufzugeben.» Damit diese innere Klarheit auch im Gespräch wirken kann, helfen einfache, bewusste Formulierungen:

- Ich-Botschaften statt Vorwürfe: «Ich merke, dass mich solche Bemerkungen verletzen.»

Empathisch hören, ohne sich aufzugeben: «Ich höre, dass dir das wichtig ist.»

Klare, ruhige Grenzsätze: «Darüber möchte ich heute nicht sprechen.» oder «Das geht mir zu nahe.» Oder auch: «Lass uns das Thema wechseln.»

Diese kleinen Sätze schützen und wahren zugleich den gegenseitigen Respekt. Sie helfen, sich selber treu und dennoch in Verbindung zu bleiben.

Ein stimmiges Weihnachtsfest beginnt nicht im Aussen, sondern im Inneren. Mit innerer Klarheit, ruhigen Grenzsätzen und bewusster Gesprächsführung wird Weihnachten nicht perfekt, aber oft deutlich leichter. Sie müssen nicht alles aushalten, aber Sie dürfen dabeisein und zwar auf Ihre Weise.

Kurzantwort

Man darf bei einer Familienfeier dabeisein, ohne sich total anpassen zu müssen. So, wie Sie sind, genügen Sie. Akzeptieren Sie auch die anderen. Man kann an Weihnachten weder die Familie verändern noch lange schwelende Konflikte lösen. Besser ist es, bei sich anbahnenden Spannungen das Thema zu wechseln. *(are)*

Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin; www.irenewuest.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.