

Nicht perfekt ist besser

Psychologe Werner Hübner gibt Tipps für ein friedliches Weihnachtsfest



Freude unterm Tannenbaum: Karlotta, Janne und Ruby packen begeistert Päckchen aus. Eltern sollten allerdings bei den Geschenken nicht wetteifern.

FOTO: PAV/DPA

Weihnachten naht und nicht für alle ist es ein Fest der Freude und des Friedens. In einigen Familien kommt es sogar zum handfesten Krach. Der aus Radio und Fernsehen bekannte Diplom-Psychologe Werner Hübner hat in der ökumenischen Begegnungshütte auf dem Bonner Weihnachtsmarkt Tipps und Tricks verraten, wie man Heiligabend Streit vermeiden kann. Mit ihm sprach Lisa Inhoffen.

Woran liegt es, dass an Heiligabend oftmals der Haussegen schief hängt?

Hübner: Weil in vielen Familien die Erwartungen viel zu hoch geschraubt werden. Alles muss perfekt sein. Der Festtagsbraten muss punktgenau gegart aus dem Ofen und der Weihnachtsbaum kerzengerade gewachsen sein. Weihnachten ist in diesen Familien quasi eine Inszenierung und wird wie ein Stück auf der Bühne aufgeführt. Wenn dann etwas daneben geht, kann das einen Riesenstreit zur Folge haben.

Aber doch nicht, nur weil ein Festtagsbraten verbrannt ist. Das müsste man doch eher mit Humor nehmen, oder?

Hübner: Sie glauben nicht, was ein verpatztes Essen zu Weihnachten in einer Familie, in der aus vielerlei Gründen schon das ganze Jahr über Konflikte schwelen, auslösen kann. Da kommen dann Sachen auf den Tisch, über die man sich vielleicht schon lange ärgert, aber bislang nie die Gelegenheit hatte, sie auszusprechen. Das ist ernster als Sie denken.

Was raten Sie als Psychologe?

Hübner: Man sollte sich vor allem nicht

überfordern, weil Weihnachten ist. Es muss nichts perfekt sein. Ein Tannenbaum darf auch mal umfallen, ohne dass dann gleich die Welt untergeht. Und wenn das Kind partout nichts auf der Blockflöte vorspielen will, sollte man es auch nicht dazu zwingen.

Was sollte man beachten, wenn man nicht nur mit der eigenen Familie Weihnachten feiert, sondern auch noch Oma, Tante und Cousin einladen möchte oder muss?

Hübner: Man sollte vorher mit allen genau über ihre jeweiligen Wünsche und Erwartungen sprechen. Außerdem sollte die Vorbereitung nicht in der Hand eines Einzelnen liegen. Das könnte am Ende zu einer Überforderung führen, man ist gereizt und dann genügt schon ein nichtiger Anlass für einen Streit. Es könnten zum Beispiel alle etwas zum Essen beitragen, indem



Erwartungen nicht zu hoch zu schrauben, rät Werner Hübner.

sie etwas mitbringen oder beim Kochen helfen.

Worauf sollte man im Gespräch miteinander achten?

Hübner: Themen, die bereits schon vorher in der Familie strittig waren, sollte man nicht unbedingt an den Festtagen anrühren. Sollte man dennoch auf kritische Punkte zu sprechen kommen, ist es am besten, das Gespräch kurz zu halten und auf einen späteren Gesprächstermin zu verweisen.

Haben Sie noch allgemeine Tipps zum Schluss?

Hübner: Ja. Eltern sollten ihre heranwachsenden oder erwachsenen Kinder nicht wie kleine Kinder behandeln. Dazu neigen sie gerade an Weihnachten sehr. Nach dem Motto: „Das war doch früher immer dein Platz, also setze dich dort hin.“ Genau das ist ein großes Konfliktpotenzial in vielen Familien. Und wo wir gerade bei Kindern sind: Wenn Eltern getrennt leben, eignet sich die heilige Zeit nicht, bei Kindern für das vermeintlich „bessere“ Elternteil zu werben. So nach dem Motto: „Schau mal, was ich Dir tolles geschenkt habe!“ Weihnachten ist dann für alle ein gelungenes Fest, wenn alle zufrieden sind. Dies gilt es anzustreben.

Zur Person

Diplom-Psychologe Werner Hübner ist Spezialist für Suchtfragen, Selbstfindung und Trauerbegleitung. Er ist im Bereich der Gesundheitsförderung tätig, hält Vorträge und veranstaltet Seminare. Er lebt in Köln.