

# Trügerisch stille Nacht

## Über die Familiendynamik des Weihnachtsfestes

Werner Hübner, Dipl. Psychologe

Unübersehbar kündigt sich das Ereignis an: Es gilt zu basteln, das Haus zu schmücken und Geschenke für alle zu besorgen, weil man nicht mit leeren Händen da stehen möchte.

Kinder kommen Weihnachten in den Schoß der Familie zurück. Tanten, Cousinen, Groß- und Schwiegereltern, die man (aus gutem Grund?) sonst nur selten sieht, Weihnachten treffen alle aufeinander.

Wie können wir uns innerlich auf diese z.T. „explosive“ Dynamik vorbereiten? Wie grenzen wir uns ab, schützen wir uns vor allzu starken Emotionen? Welche

Rolle möchten wir bei der Familienzusammenkunft spielen und welche nicht?

Wir besprechen Deeskalations-Strategien, um die Kommunikation und Atmosphäre beim Familienfest zu verbessern.

**Treffpunkt:  
Evangelischer Kirchenpavillon an der Kreuzkirche**

**MO 07. DEZ 2015, 16:00 - 18:00 UHR**

gebührenfrei

Eltern Kinder

Erziehung

Partnerschaft

Religion

Gesellschaft

Medien

Haushalt

Gesundheit



Katholische  
Familienbildungsstätte

Bonn