

„Es kann helfen, gemeinsame neue Rituale zu finden“

Weihnachten bedeutet Nähe. Eigentlich ist das schön. Für manche aber bedeutet das nichts als Stress. Der Kölner Diplom-

Psychologe Werner Hübner erklärt, warum das so ist und welche Gegenmittel es gibt.

bella: Warum artet Weihnachten für manche alle Jahre wieder in Stress aus?

Werner Hübner: Das liegt an den hohen Erwartungen. In vielen Familien ist es der einzige Termin, zu dem sich alle treffen. Es soll besonders schön werden, das baut Druck auf. Hinzu kommt das Problem der

Rollenverteilung: Kinder, die das ganze Jahr erwachsen sind, werden zu Weihnachten meist wieder in die Rolle des Kindes gedrückt. Sie sollen feiern, wie die Eltern es sich wünschen. Das kann frustrieren.

Also ist es ein Generationskonflikt?

Eher ein Mangel an gemeinsamen neuen Ritualen. Weil es die nicht gibt, greift man auf Altbekanntes zurück – obwohl es vielleicht gar nicht mehr passt.

Wie kann man das ändern?

Indem sich jeder überlegt, wie er gern feiern möchte – und mit allen darüber



Diplom-Psychologe Werner Hübner aus Köln plädiert dafür, das Fest mal ganz anders zu feiern

spricht. Geht das nicht, kann man probieren, sich Freiräume in den festen Strukturen zu schaffen, in denen man durchatmen kann: ein kleiner Spaziergang. Ein paar Minuten allein im Garten, in denen man versucht, seine Sinne zu schärfen und bei sich zu sein. Es kann auch helfen, eine neue Sitzordnung zu finden, um die alten Rollen aufzulösen. Ein Versuch lohnt.