

## SO VERMEIDEN SIE FAMILIENKRACH IN DER STAADEN ZEIT



**Stress unterm Christbaum: Darunter leidet die ganze Familie**  
Fotos: Shutterstock

**A**lle Jahre wieder fliegen zu Weihnachten nicht nur die Geschenkpapier-Fetzen. Die städtische Zeit bietet jede Menge Potenzial für Familienkrach. Die Erwartungen aller Beteiligten sind hoch – immerhin geben in Umfragen regelmäßig 57 Prozent der Deutschen an, dass sie die Feiertage am liebsten harmonisch im trauten Familienkreis verbringen. Und dann kommt wieder die Realität dazwischen! Die Gans ist zäh, die Kinder quengeln – schöne Bescherung! „So muss es nicht laufen“, sagt Silvia Fauck. Die geprüfte Psychologische Beraterin mit eigener Praxis in Berlin ([www.liebeskummer-praxis.de](http://www.liebeskummer-praxis.de)) hat ein Rezept gegen den alljährlich wiederkehrenden Feiertagswahnsinn parat: „Man macht gemeinsam mit dem Partner – oder für sich allein als Single – einen detaillierten Plan, was man zu Weihnachten wirklich will – und zwar rechtzeitig!“

# EINE schöne BESCHERUNG



So soll's sein: Weihnachtsglück am Heiligabend

Die beste Zeit, um den persönlichen Wunschzettel fürs Weihnachtsglück zu erstellen? „Noch vor dem ersten Advent“, rät die Expertin im Gespräch mit der tz. „Ein großes Problem der Feiertage ist, dass man sich verpflichtet fühlt, die ganze Familie einzuladen“, weiß Silvia Fauck – auch aus eigener Erfahrung. „Man muss sich aber auch gönnen dürfen, als Paar alleine zu feiern.“ Nur sollten dies alle anderen Familienmitglieder so früh erfahren, dass sie noch eigene Pläne machen können. Entscheidet man sich für ein Fest im großen Stil, sollte der Partner unbedingt einverstanden sein. „Das ist das A und O für einen gelungenen Ablauf“, so Fauck. Mit einer E-Mail an alle Gäste lasse sich im Vorfeld eine Menge Ärger abfangen. Darin



Silvia Fauck hilft in ihrer Berliner Praxis bei akuten Lebenskrisen

können folgende Fragen gemeinsam und verbindlich geklärt werden:

- ▶ Was kommt auf den Tisch?
- ▶ Wer beteiligt sich wie an der Vorbereitung des Weihnachtsmenüs?
- ▶ Wird gesungen und/oder musiziert?
- ▶ Gibt es besondere Wünsche bezüglich der Sitzordnung?
- ▶ Beschenken sich alle? Oder kommt das Christkind nur zu den Kleinen?

Vor allem die Geschenkfrage stört laut Fauck oft den Weihnachtsfrieden. „Vereinbaren die Erwachsenen nur ganz lose, sich gegenseitig nichts zu schenken, gibt es immer eine Partei, die sich nicht daran hält. Erfahrungsgemäß sind das die Frauen. Die Männer stehen dann mit leeren Händen da.“ Da schafft die klä-

rende E-Mail im Vorfeld Abhilfe. Dabei dürfen die Ansagen durchaus direkt sein. Beispiel gefällig? „Wir geben uns Mühe, euch ein schönes Fest zu bereiten und gehen davon aus, dass ihr euch auch zusammenreißt“, formuliert es Silvia Fauck. Droht die Stimmung an Heiligabend dennoch zu kippen, rät die Therapeutin zur gezielten Beschäftigung der Streithähne – möglichst weit entfernt voneinander. „Dann muss sich eben der eine um die Kerzen am Christbaum kümmern und der andere hilft in der Küche.“ Deeskalieren durch Delegieren!

Eine frühzeitige Planung der Festtage rät die Therapeutin übrigens auch allen Singles. „Einsamkeit ist heutzutage ein großes Thema. Aber zu Weihnachten muss es nicht immer die Familie sein, man kann auch mit Freunden wunderbar feiern. Nur muss es einer in die Hand nehmen und aktiv werden.“ Harmonie will geplant sein – dazu gehört auch der Materialcheck rechtzeitig vor Ladenschluss am 24. Dezember! „Die kaputte Lichterkette oder der defekte Christbaumständer – das sind oft die kleinen Pannen, die zum großen Ehekrach führen.“ Silvia Fauck feiert in diesem Jahr mit ihren erwachsenen Töchtern samt Anhang. Die E-Mail mit dem Weihnachts-Wunschprogramm ist natürlich längst verschickt. SABINE SCHWINDE

Sabine Schwinde (49) arbeitet in der tz im Panorama-Resort



## SIE SAGT

„Wie feiern wir eigentlich Weihnachten?“ Die entscheidende Frage stellte ich meinem Mann vor 21 Jahren am Strand von Positano (im Juni...) auf unserer Hochzeitsreise! Ich bin ein bekennender Weihnachtsfan. Das muss erblich sein. Meine Oma zelebrierte den Advent und das Weihnachtsfest ebenso wie meine Mama und jetzt eben ich. Heiligabend wird bei uns gefeiert, mit Eltern, Schwiegermutter und Bruder samt Familie. Natürlich gibt's auch beim Profi Pannen! Vor Jahren raste ich heulend und hochschwanger durch die Stadt, um in letzter Minute eine defekte Lichterkette zu ersetzen. Ein andermal ging kurz vor der Bescherung die mühsam aufgebaute Playmobil-Burg zu Bruch – Totalschaden! Nicht zu vergessen der Säurefleck, den das Innenleben einer zerdepperten Schneekugel meines Neffen in den Teppich ätzte. Ob ich mich trotzdem wieder auf Weihnachten freue? Na logisch! Schließlich habe ich im Sommerurlaub schon alles perfekt geplant.

## Frohes Fest – eine Frage der Planung!

Gemütlich unterm Christbaum sitzen – das ist das Ziel. Der Weg dorthin ist aber manchmal beschwerlich und bedarf natürlich genauester Planung, wissen unsere beiden Kolumnisten.

Bernd Brudermanns (50) arbeitet in der tz im Sport-Resort

## ER SAGT

Natürlich ist Weihnachten planbar und stressfrei – was insofern unfair klingt, wenn man weiß, dass meine Familie und ich auch noch nach Jahrzehnten bei meiner Mama im Rheinland feiern. Dort ist seit der ersten Dezemberwoche Christmas Wonderland angesagt, inklusive Festbeleuchtung, Weihnachtsdorf und Tannenbaum. Und natürlich läuft „Christmas with the Rat Pack“ (Weihnachtsmusik mit Frank Sinatra, Dean Martin und Sammy Davis Jr.). Klingt total amerikanisch und nach Kitsch as Kitsch can – aber wir freuen uns drauf. Da meine Schwester und ich keine Kinder haben, ist das mit den Geschenken auch relativ entspannt. Aber so ganz ohne Pannen ging es (wie bei der lieben Kollegin Sabine oben) auch bei mir nicht ab: 17 Tage nach meinem 18. Geburtstag baute ich auf dem Weg zum Weihnachtsgottesdienst meinen ersten (folgenlosen) Auto-Unfall – zugegeben, das war unentspannt...



## DRUCK VOM KESSEL NEHMEN

Laut einer Umfrage des weltgrößten Psychologenverbandes *American Psychological Association* klagen 61 Prozent der Paare in der Weihnachtszeit über Beziehungsprobleme, über ein Drittel (35 Prozent) sind rund um die Feiertage öfters verärgert oder wütend. Dabei kommt die miese Stimmung oft von dem Druck, den wir uns selber machen. Perfektionismus führt selten zu perfekten Ergebnissen,

sondern vielmehr zu perfektem Druck. Die Frauen trifft es in der Weihnachtszeit besonders hart, wie eine Umfrage in Großbritannien ans Licht brachte. Im Schnitt 288 Stunden! investieren die weiblichen Befragten demnach in die Vorbereitung des Festes, u.a. in den Einkauf von Geschenken, Lebensmitteln und Getränken. Also einen Gang runterschalten – und ruhig auch die Gäste einspannen!