

# Stress- und konfliktfrei

# durch die Feiertage

**Familien wünschen sich zu Weihnachten vor allem eines, Harmonie. Doch Stress, Streit und Spannungen lassen sich nicht einfach abstellen. Sozial- und Lebensberaterinnen verraten, wie Konflikte an den Feiertagen vermieden werden.**

**A**dvent ist, wenn Besinnlichkeit und Stille im Alltag mehr Platz bekommen. Wenn wir uns Zeit nehmen, um mit der Familie und den Freunden Weihnachtsbräuche zu pflegen, Geschenke zu kaufen und mit uns nahestehenden Menschen das Weihnachtsfest feiern.

Die Wirklichkeit sieht aber allzu oft anders aus. Das traute Heim verwandelt sich nicht selten in der stillsten Zeit des Jahres in eine Art „Pulverfass“. Konflikte und Spannungen, die das Jahr über schwelen, lassen sich freilich nicht in der

(Vor-)Weihnachtszeit „auf Knopfdruck“ abdrehen. Hinzu kommen in diesem Jahr vermehrt finanzielle Belastungen aufgrund teurer gewordener Lebensmittel und gestiegener Energiepreise.

„Das alles kann eine stark herausfordernde Zeit für Kinder, Jugendliche und deren Eltern sein. Die Feiertage bergen ein besonders hohes Konfliktpotenzial, Unstimmigkeiten und Streit mit den Eltern, Geschwistern oder anderen Fami

**Bitte blättern Sie um !**

Fortsetzung von Seite 55

lienmitgliedern. Frust und Enttäuschung über ein nicht so gelungenes Weihnachtsfest, Einsamkeit, Überforderung, Erschöpfung, Unzufriedenheit mit den Weihnachtsgeschenken und bei getrennt lebenden Elternteilen oft der Wunsch, wieder eine Familie zu sein, sind die häufigsten Probleme rund um das ‚frohe Fest‘. Nicht



Gemäß einer Studie streitet jeder Dritte zu Weihnachten mit dem Partner.

selten endet der Weihnachtsabend mit Stress, Diskussionen und Streit“, weiß Birgit Satke, Sozialarbeiterin und Leiterin von „Rat auf Draht“.

Die Weihnachtszeit ohne Verletzungen, seelisches Tief oder Depression zu verbringen, ist aber durchaus möglich, auch wenn es in der Familie hie und da kriselt, meint Majda Moser, ausgebildete Körpertherapeutin, Lebens- und Sozialberaterin in Wien (Tel.: 01/3101333, www.majda-moser.com). „Nicht jeder kann Weihnachten im idyllischen Familienkreis verbringen. Viele Menschen fühlen sich bereits vor den Feiertagen körperlich und seelisch erschöpft. Aus meiner Sicht sind die Auslöser hierfür oft zu große Erwartungen. Wir glauben, dass gerade zu Weihnachten Liebe und Frieden herrschen müssen und verdrängen deshalb alte Verletzungen, alte Aggressionen und Ängste.“

Verstärkt wird der Druck durch den vorweihnachtlichen Stress, hektische Weihnachtseinkäufe, anstehende Weihnachtsfeiern mit Kollegen und Arbeit, die noch im alten Jahr beendet werden soll. „Die Menschen nehmen sich zu wenig Zeit, um sich gut auf Weihnachten vorzubereiten und sich die verdrängten Ängste, Aggressionen bewusst zu machen. Bei ‚Stille Nacht, heilige Nacht‘, wenn wir besonders emotional sind, haben wir dann keine Kontrolle über verdrängte Gefühle. Dann genügt ein einziges Wort und wir sind mitten in einem Konflikt.“

Für tränen- und konfliktfreie Feiertage gibt es kein allgemein gültiges „Rezept“.



„Kinder fürchten sich vor Streit ‚unterm‘ Weihnachtsbaum.“

Birgit Satke, Leiterin von Rat auf Draht

## Weihnachten mit einem Angehörigen, der an Demenz erkrankt ist

Tipps von der M.A.S. Alzheimerhilfe, Bad Ischl (OÖ)

### Gemeinsame Rituale und Erinnerungen wecken:

Tradition und Rituale geben Orientierung, Halt und Hoffnung. Das Teilhaben, Erleben, Mitempfinden und sich Erfreuen sind von besonderer Bedeutung. Gestalten Sie den Advent und das Weihnachtsfest so, dass viele Erinnerungen wachgerufen werden (Geschichten aus der Kindheit, vertrautes Klingeln der Christkindglocke, ein Spaziergang, Schmücken des Weihnachtsbaumes).

**Nicht überfordern:** Hektik und Alltagsprobleme ausblenden. Seien Sie vorsichtig mit Reizüberflutung Ihrer betroffenen Angehörigen. Am Beginn einer Demenz kann ein großes Familienfest Freude bereiten. Im späteren Stadium überfordert es. Dann im kleinen Kreis feiern, mit kurzem Programm, wenig Lärm und Ablenkung.

**Weihnachtsgeschenke:** Geschenke sollten an das Stadium der Demenz angepasst sein. Gegenstände, welche die Sinne anregen und mit einem positiven Gefühl verbunden sind, eignen sich besonders (Fotos von der Familie, Lieblingsparfum, Bildband von der Heimat, Musik zum Mitsingen). In einem späteren Stadium der Demenz kann es ein Geschenk sein, das den Tast- und Berührungssinn anspricht (Kuscheldecke, Massageball, Stofftier ...).

**Verständnis und Wertschätzung:** Sind besonders wichtig.



Falls Ihr Angehöriger oder Ihre Angehörige die Christbaumkugeln vom Baum räumt, könnte es daran liegen, dass er oder sie etwas zum Naschen sucht.

Doch es gibt Empfehlungen von Lebensberaterinnen wie Majda Moser. Im Kern handelt es sich dabei immer um Maßnahmen, die den vorweihnachtlichen Stress verringern. „Organisieren Sie Ihre geplanten Einkäufe zu ruhigeren Geschäftszeiten und meiden Sie Menschenmassen sowie volle Einkaufsstrassen“, lautet ein wichtiger Rat. Belasten Gefühle die Stimmung, sollten sie nicht aus Rücksicht „hinuntergeschluckt“ werden, rät Moser. „Sprechen Sie Ihre Wünsche aus. Und haben

Sie den Mut und sagen Sie ‚Nein‘, wenn Ihnen die Belastung zu groß wird. Treffen Sie klare Entscheidungen, dann fühlen Sie sich stärker. Sprechen Sie Ihre Bedürfnisse rechtzeitig, klar und verständlich aus.“

Ein weiterer wichtiger Punkt ist immer, ausreichend Zeit zum Durchatmen für sich zu finden, ist Birgit Satke



**Spaziergänge in der Natur oder auch ein Buch zu lesen, verschaffen eine Auszeit im ganzen Trubel.**

überzeugt. „In vielen Familien bleibt die Vorbereitung für die Feierlichkeiten an der Mutter hängen. Verteilen Sie die Arbeit ruhig auf andere Familienmitglieder. Und gönnen Sie sich Zeit in einer ruhigen Umgebung. Ein Spaziergang, am besten in einem Park oder im Wald, führen dazu, dass sich gestresste Menschen entspannen.“

Der Abschied vom Perfektionismus trägt, so ein weiterer guter Rat der Expertinnen, ebenfalls dazu bei, das Weihnachtsfest entspannter zu erleben. „Die Wohnung muss doch nicht auf Hochglanz gebracht werden. Und es geht auch ohne Fünf-Gänge-Menü. Vielleicht muss der Baum in diesem Jahr nicht zwei Meter groß sein und echte Kerzen haben. Wie wäre es damit, sich einmal nichts zu schenken und nur die Zeit zusammen zu genießen? Was ist, wenn Sie den Heiligen Abend einmal nicht zuhause feiern?“, sagt Satke und schlägt vor, auch einmal über alternative Abläufe zu Weihnachten nachzudenken.

Steht es um den familiären Weihnachtsfrieden wegen zweier „Streithähne“ besonders schlecht, kann ein Kompromiss helfen. „Vertragen sich zwei Familienmitglieder absolut nicht, treffen Sie sich lieber getrennt mit ihnen. Vermeiden Sie Konfliktthemen wie Politik an den Feiertagen. Ist das Fest, und somit auch der Stress, vorbei, lässt es sich wahrscheinlich entspannter über bestimmte Themen reden. Möchte ein Familienmitglied keinesfalls zum Fest erscheinen, akzeptieren Sie das und versuchen Sie nicht, es umzustimmen.“

*„Aus meiner Sicht sind die Auslöser oft zu große Erwartungen.“*

**Majda Moser, Lebens-, Sozialberaterin**

