

### Zur Person

**Eva-Maria Hesse,**  
Systemische  
Paar- und Familien-  
therapeutin aus  
Nürnberg



Foto: W&B/Bernhard Huber, Illustrationen: W&B/Ulrike Möhle

## „Nähe und Liebe sind komplizierte Dinge“

**Feiertagsstress** Die Weihnachtstage sind oft alles andere als entspannt. Familientherapeutin Hesse erklärt, warum

### Frau Hesse, warum gibt es an Weihnachten so häufig Stress und Streit in den Familien?

Weil kein weiteres Fest so stark mit Nähe und Liebe verbunden ist. Beides sind sehr komplizierte Dinge. Gerade an Weihnachten haben Menschen den Wunsch und die Vorstellung, es müsse unbedingt ein Fest der Harmonie und der Geborgenheit werden. Die Erwartungen sind extrem hoch geschraubt.

### Wieso ist dieser Wunsch nach Harmonie zum Scheitern verurteilt?

Familie und Paarbeziehung bergen ein hohes Konfliktpotenzial. Oftmals sind heftige Spannungen da. Es ist äußerst schwer, ein paar Tage vor oder an Weihnachten etwas zu kitten, was zuvor schon in Scherben lag. Die Partner oder Familienmitglieder sollten deshalb das ganze Jahr über in eine harmonische Stimmung inves-

tieren und dafür sorgen, dass Konflikte nicht unter den Teppich gekehrt, sondern bearbeitet werden. Die Vorbereitung auf ein stressfreies und entspanntes Weihnachten beginnt deshalb am 27. Dezember.

### An den Feiertagen treffen auch Menschen aufeinander, die ein eher angespanntes Verhältnis haben. Wie entschärft man konflikträchtige Situationen?

Indem Paare sich bewusst machen, dass es Abstimmungsprobleme oder Konflikte gibt – zum Beispiel mit Ex-Partnern in Patchwork-Familien oder mit den Schwiegereltern –, und miteinander darüber sprechen, wie sie in diesem Jahr damit umgehen wollen. Wenn sie zwei unterschiedliche Vorstellungen nicht unter einen Hut kriegen, sollten sie sich einen neuen Weg überlegen, der für beide passt. Also einen Kompromiss fin-

den – und den dann auch entschlossen nach außen kommunizieren.

### Was trägt noch zu einer entspannten Atmosphäre bei?

Die Messlatte nicht so hoch zu hängen. Familien haben oft den Anspruch, an Weihnachten lückenlos zwölf Stunden miteinander verbringen zu müssen. Schließlich reist man häufig aus unterschiedlichen Städten an, und übermorgen ist alles wieder vorbei. Aber Weihnachten ist auch ein ganz normaler Tag, an dem es erlaubt ist, wenn sich jeder einmal für eine halbe Stunde zurückzieht oder im Park eine Runde joggen geht. Sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen hilft dabei, innere Harmonie zu finden und auszustrahlen.

### Geschenke sollen Freude bereiten, sind oft aber eine Quelle für Missverständnisse. Brauchen wir dieses Ritual wirklich?

Ich finde es durchaus in Ordnung, wenn man sich an Weihnachten nichts schenkt. Denn schließlich braucht man keinen Brillantring, um sich geliebt und geachtet zu fühlen. Aber das sollte klar sein zwischen den Partnern. Denn sonst ist die Enttäuschung in dem Moment, wo einer von beiden kein Geschenk in den Händen hält, beim anderen riesen-

groß. Bei Kindern finde ich es dagegen wichtig, ihnen mindestens eine Sache zu schenken, die sie sich wirklich wünschen – auch wenn die Eltern selbst dieses Geschenk vielleicht nicht so sinnvoll finden.

### Wie kann man den typischen Vorweihnachtsstress mindern?

Am Jahresende versuchen viele Menschen, privat und beruflich so viel wie möglich abzuschließen. Jeder fährt seine persönliche Jahresend-Rallye – mit Einkäufen, Weihnachtsfeiern und Veranstaltungen. Dagegen hilft, sich zu sagen, dass man viele Dinge auch im neuen Jahr regeln kann und nicht alles bis Silvester hinbiegen muss.

### Freuen Sie sich denn auf Weihnachten?

Ja, denn es ist eine schöne Gelegenheit, ein paar Tage intensiver mit meiner Familie zu verbringen. Das ist für mich das Wesentliche: dass wir uns miteinander beschäftigen und Zeit füreinander nehmen. Aber auch an Weihnachten brauche ich eine kleine Insel der Ruhe und Stille für mich – mit einer Yoga-Übung oder einer Tasse Tee. Das bereichert mich den ganzen Tag über.

### Für Menschen ohne familiäres Netzwerk ist oft allein der Gedanke an Heiligabend ein Stressfaktor.

#### Was raten Sie ihnen?

Sich zu überlegen, was sie tun können, um sich mit sich selbst wohlfühlen. Das macht sie generell, nicht nur an Weihnachten, unabhängig. Je bewusster jemand sich der Situation stellt, umso besser kann er damit umgehen.