

# Gesellschaft

## Wie Sie trotz Weihnachten ein Paar bleiben



Fliegen an Weihnachten die Fetzen, ist das meist ein Ausdruck davon, dass sich über einen langen Zeitraum Frustrationen aufgebaut haben.

Alle Jahre wieder sitzen Menschen nach den Feiertagen in der Praxis unserer Paartherapeuten und machen einander Vorwürfe. Eine Auswahl der häufigsten Konfliktthemen – und wie man ihnen begegnet

Von Ralf Sturm und Katharina Middendorf, Protokoll: Hannes Soltau

**S**tress mit den Schwiegereltern, die falschen Geschenke und ungleich verteilte Aufgaben – die Feiertage bieten viel Konfliktpotenzial. Doch es gibt auch Rezepte, wie man mit diesen typischen Streitthemen umgehen kann.

**„Du kennst mich ja gar nicht!“ – Wenn das Geschenk nicht passt**  
Nach Weihnachten haben wir in der Paartherapie schon öfter zu hören bekommen, dass das Fest der Liebe eine große Enttäuschung war. Entweder gab es kein Geschenk vom anderen oder es war etwas scheinbar Liebloses. Die andere Person war dann ge-

kränkt, dass sie nicht einmal zu diesem besonderen Anlass Wertschätzung erfährt.

An Weihnachten ist man mitdenn in der Sprache der Liebe, ob man will oder nicht. Geschenke sind oftmals ein wichtiger Teil davon. Tatsächlich fällt das Schenken vielen schwer. Häufig trifft man dann die Vorstellungen des Gegenübers nicht so ganz.

Was wir dazu raten: Man sollte nicht einfach nur ein Geschenk übergeben und nach dem Auspacken hilflos erklären, warum man es ausgewählt hat. Besser ist es, schon vor der Übergabe Gründe zu benennen, warum man glaubt, dass das Geschenk für die Person geeignet ist – natürlich ohne zu

”

**Wenn man sich in den Tagen vorher ausgiebig streitet, ist man leer für die Feiertage.**

**Tipp** für ein friedlicheres Fest

verraten, was es genau ist. Der Überbau der Wertschätzung ist eine Sache des Timings, den man vorher schaffen sollte. Schiebt man die Erklärung nach, klingt es womöglich wie eine Rechtfertigung.

Im besten Fall weiß der Empfänger, dass man sich wirklich Gedanken gemacht hat – selbst wenn das Geschenk nicht unbedingt passend erscheint. Vielleicht mag jemand keinen Tee, bekommt aber von seiner Partnerin welchen geschenkt. Hätte sie vorher gesagt, dass sie schon länger beobachtet, dass er zu wenige Pausen bei der Arbeit einlegt und ein kleines Ritual helfen könne, wäre das Geschenk ganz anders gerahmt

gewesen. Statt es heimlich weiter zu verschenken, könnte er es dann als Bereicherung für seinen Alltag empfinden.

**„Immer muss ich alles alleine machen!“ – Wenn die Aufgaben überfordern**

Die meisten Paare, die in unsere Praxis kommen, haben in der Kindheit noch die klassische Rollenverteilung erlebt, wo der Mann der Hauptverdiener war und die Frau den Haushalt geschmissen hat. Heiligabend saß der Papa auf dem Sofa, und die Mama war in der Küche mit dem Weihnachtsessen beschäftigt. Solche Bilder leben auch eine Generation später unbewusst fort – und durch die

## Kein Streit an Weihnachten

„Kinder haben es verdient, dass an diesem Abend die Welt stimmig ist“



Jetzt lesen – Exklusiv für Abonnenten



T+

guten alten Weihnachtsfilme werden sie immer wieder im Hinterkopf aktualisiert. Hat man sich vorher keine Gedanken dazu gemacht, greifen die Automatismen. Wir empfehlen darum in einem ersten Schritt, dass sich Menschen vor den Feiertagen bewusst machen, welche Rollen die eigenen Eltern in Familien ausfüllten.

Wie lassen sich diese Muster durchbrechen? Wenn eine Person über die Feiertage stärker mit Haushaltsaufgaben beschäftigt ist, könnte die andere vorausschauend und proaktiv Vorschläge zur Entlastung machen. Zum Beispiel mit den Kindern rausgehen und einen Spaziergang machen.

Damit es nicht zur Frustration kommt, sollten in einer Familie alle in die Planung einbezogen werden. Auch junge Kinder haben schon eine Vorstellung davon, wie für sie ein schönes Weihnachtsfest aussehen soll. Man neigt sonst dazu, ihnen etwas überzustülpen. Nach dem Motto: Singt mal vor der Bescherung, das ist gut so, das wurde immer so gemacht!

Berücksichtigt man dagegen die Wünsche des Nachwuchses, beteiligt er sich auch lieber an der Vorbereitung und Organisation – besonders ältere Kinder. So lassen sich auch neue Rituale kreieren und alte Rollenbilder durchbrechen. Und Eltern kommen leichter aus der unbewussten Reproduktion überkommener Aufgabenverteilung heraus.

Wir durften mal ein Paar kennenlernen, die haben über WhatsApp eine Umfrage im Familienchat gemacht, worauf alle Lust haben. Das ist eine schnell umsetzbare, zeitgemäße Lösung.

## „An Weihnachten gibt es keinen Streit“ – Wenn Harmonie vorgegäuscht wird

Weihnachten ist das Fest der Liebe. Harmonie-Störungen verbinden die wenigsten Paare damit. Es kommen darum auch selten Menschen zu uns in die Praxis und sagen: Helfen Sie uns, bald sind die Feiertage! Auch wenn das oft klug wäre. Meist sitzen sie danach hier und wissen nicht mehr, ob die Beziehung noch trägt – weil sie sich ständig gestritten haben.

Fliegen an Weihnachten die Fetzen, ist das meist ein Ausdruck davon, dass sich über einen langen Zeitraum Frustrationen aufgebaut haben, die dann auf weitere nicht erfüllte Erwartungen treffen.

Ist man bereits mitten in der Eskalationsspirale, lohnt es sich, Programmpunkte fallen zu lassen, damit es sich nicht noch weiter hochschaukelt. Streit hat viel mit Stress zu tun. Die Weihnachtstage sind ein kurzes Zeitfenster, in dem viele Aufgaben erledigt werden sollen. Kochen, Schmücken, Geschenke einpacken, Oma besuchen. Warum nicht Essen bestellen oder die Oma anrufen, statt sie zu besuchen?

Wer präventiv Streit verhindern möchte, dem empfehlen wir eine in unserer Praxis erprobte Methode, die zunächst unorthodox klingen mag: Wenn man sich

in den Tagen vorher ausgiebig streitet, ist man leer für die Feiertage.

Wie schafft man das? Indem man überlegt, was mich am Gegenüber normalerweise dazu bringt, mich aufzuregen. Und was muss ich tun, damit sie oder er mich zur Weißglut bringt? Wenn man den anderen bewusst provoziert, schafft man sich selbst einen Grund, sauer zu werden und kann sich austoben. Man merkt dann schnell, dass man diese Bemühungen lieber einstellen möchte. Denn das ist kein großer Spaß.

Der Hintergedanke der Übung: Wir gehen unbewusst sowieso in die gegenseitige Provokation, spätestens am Mittag des Heiligabends oder am ersten Weihnachtstag. Dabei kann es sehr hilfreich sein, wenn die Erkenntnis, was man macht, um einen Streit zu beginnen, aus einer Freiwilligkeit kommt. Bei spontanem Streit ist man meistens nicht mehr in der Lage zu reflektieren. Es ist spannend, sich bewusst in der Rolle zu erleben, die man sonst automatisch einnimmt.

Bei hochstrittigen Paaren fordern wir manchmal, dass diese in der Adventszeit jeden Morgen eine Münze werfen. Wenn die Münze auf Kopf fällt, dann muss man dem Gegenüber Komplimente machen oder tut etwas Schönes. Bei Zahl müssen Sie spätestens am frühen Abend einen Streit vom Zaun brechen. Sollte es keinen Grund geben, denken Sie sich aus, was Sie gerade ärgern könnte. Viele machen das eine Woche lang und brechen dann ab. Aber sie haben erlebt, wie furchtbar das ist. Und wenn man merkt, wie man den anderen provozieren kann, dann weiß man auch, was man vermeiden sollte.

## „Deine Eltern sollen nett zu mir sein“ – Wenn die Herkunftsfamilie anstrengend ist

Wir hatten neulich ein Paar in der Praxis, da war er von seiner langjährigen Frau getrennt, mit der er zwei Kinder hatte. Dann stand Weihnachten an und er wollte seine neue Beziehungspartnerin mit zu seinen Eltern nehmen.

Die wiederum forderten, er solle allein kommen, weil das sonst die Ex-Frau verärgern könnte. Der Mann ist dann tatsächlich allein gefahren – was wiederum schwierig für die neue Partnerin war. Er hätte ihr klarer sagen müssen, dass er die Aussage der eigenen Eltern so nicht stehenlässt und mit ihnen sprechen wird. Das hätte die Situation beruhigt.

Zumal sich im Nachhinein herausstellte, dass die Eltern die neue Freundin sehr mögen. Der Hintergrund ihrer Bedenken war ein anderer: Das Sorgerechtsverfahren war zu diesem Zeitpunkt noch nicht geklärt, und sie hatten Angst, dass sie in Zukunft ihre Enkelkinder nicht mehr sehen könnten.

Wenn man bei Mama und Papa zum Weihnachtsbesuch ist, kommt die Vergangenheit ins Spiel. Und die Meinung der Eltern hat auf einmal wieder Gewicht.



**Katharina Middendorf** und **Ralf Sturm** teilen sich eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie in Berlin. Zusammen schrieben sie unter anderem das Buch **„Bereit für die Liebe!“** Wenn du denkst, es ist vorbei, fängt es eigentlich erst an“. Was gelingende Beziehungen brauchen, erforschen beide auch in ihrem Alltag als Patchworkfamilie. In der Tagesspiegel-Kolumne **„Die Mythen der Liebe“** geben sie regelmäßig Einblick in ihre Erkenntnisse.

Äußert sich eines der eigenen Elternteile abfällig über den neuen Partner – und das kommt nicht selten vor –, ist es bedeutsam, dass man nicht um des lieben Friedens willen schweigt, sondern Stellung bezieht. Auch an Weihnachten.

Einer neuen Partnerin oder einem neuen Partner sollte in einer solchen Situation mehr Schutz und mehr Bedeutung eingeräumt werden als der Herkunftsfamilie. Ist man das erste Mal zu Gast in einem sehr ritualisierten Weihnachtsfest, das Familien sich über Jahrzehnte aufgebaut haben, fühlt man sich schnell wie ein Fremdkörper. Da hilft kein Weglächeln, sondern nur offenes Ansprechen.

Die Verantwortung liegt dabei auch bei der betroffenen Person. Passt etwas nicht, ist es gut, das direkt mitzuteilen. Kurz den Partner beiseite nehmen und um eine Umarmung bitten. Gemeinsam ausloten, was es braucht, um die Situation zu verbessern. Ganz falsch wäre es, das Unbehagen erst im Auto auf dem Rückweg anzusprechen. Dann kann man nichts mehr ändern.

## „Nicht mal der erotische Adventskalender bringt was“ – Wenn Sex ausbleibt

Es ist sehr wichtig, dass man in den freien Tagen auch exklusive Zeit für sich als Paar einplant. Denn die Sexualität kommt in einer langen Partnerschaft meist nicht mehr über spontane Hormonschübe. Man muss ihr Raum geben.

Eigentlich könnte die Weihnachtszeit mit all den freien Tagen die Bremsen lösen, die im Alltag auf der Sexualität liegen. Gleichzeitig ist es aber auch eine Herausforderung, wenn man familiäre Verpflichtungen oder einen dicht getakteten Terminplan hat.

Weihnachten ist ein religiöses Fest, da hat Sexualität traditionell keinen großen Platz. Jesus wurde durch eine unbefleckte Empfängnis gezeugt, Maria war Jungfrau. In anderen spirituellen Kulturen

ist die Sexualität dagegen mitgedacht. Man denke an Tantra oder Kamasutra, in denen es um Vereinigungsrituale geht.

Darum muss man sich bewusst vom religiösen Überbau und der entsexualisierten Aura drumherum distanzieren. Sonst ist man in einer kollektiven Vorstellung gefangen, in der das Nichtvorhandensein von Lust selbstverständlich ist.

Vielleicht hilft diese Vorstellung dabei: Wir feiern Weihnachten am 24. Dezember, was mit der Wintersonnenwende zu tun hat. Die Tage werden wieder länger, gefeiert wird der Beginn einer neuen Lebendigkeit. Sexualität ist der Inbegriff von Lebendigkeit! Warum nicht jetzt über erotische Fantasien sprechen?

## „Wir wissen nichts miteinander anzufangen“ – Wenn die Feiertage ungenutzt bleiben

Nicht selten merken Paare erst abseits des Alltags, dass sie ihre gemeinsame Zeit kaum erfüllend ausfüllen können. Dabei bietet sich die Weihnachtszeit mit ihren Ritualen als Gelände für gemeinsame Aktivitäten geradezu an.

Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, die Tage unter ein Motto zu stellen. Ein Paar sagt sich vielleicht, dass es nun endlich alle James-Bond-Filme schaut. Familien backen vielleicht gemeinsam alle Plätzchen, die sie noch nie gebacken haben.

Auch hier lohnt es sich, sich vorher ein paar Gedanken zu machen – ohne dass das Stress bedeuten sollte: Worauf haben wir Lust? Was möchten wir mal ausprobieren? Vor allem ältere Paare kriegen das oft gut hin, da sind wir als Therapeuten manchmal sehr inspiriert. Sie machen sich schick und gehen in Konzerte oder schauen sich alte Kirchen an. Es muss aber nicht in die klassische Vorstellung der Festtage passen: An Weihnachten ist nichts zu doof.

”

**Bei Geschenken schon vor der Übergabe Gründe benennen, warum man glaubt, dass es für die Person geeignet ist – natürlich ohne zu verraten, was es genau ist.**

**Tipp** für die bessere Anmoderation von Geschenken



Wichtig ist, in den freien Tagen exklusive Paar-Zeit einzuplanen.