

Was wir uns schenken können

Beziehungswise Advent.
Wie Familie und Partnerschaft in
der angeblich stillsten Zeit im Jahr
besser gelingen.

VON DANIELA BACHAL

Wichtelei

Die Ärztin und Kinderpsychotherapeutin Marguerite Dunitz-Scheer hat als Jüdin eine Außensicht auf die christliche Weihnachtszeit. „Ich genieße es seit meiner Kindheit, einmal im Jahr einen ganzen Monat lang so richtig spürbar entspannt gegen den Strom zu schwimmen“, lässt sie ausrichten. Vorher werde in alter Tradition allerdings Chanukka oder auch Weihnukka gefeiert. „Und weil wir acht Kinder und inzwischen auch schon neun Enkelkinder haben, wird dabei gewickelt. Das heißt, jeder schenkt einer Person ein Geschenk!“ Als Ärztin und Therapeutin sagt sie zur Vorweihnachtszeit: „Wir haben es mit einem medial und industriell hochgepushten künstlichen Pseudostress zu tun, unter dem die Kinder meiner Meinung nach deutlich mehr leiden, als dass sie sich freuen. Jedenfalls ist in der Kinderklinik vor Weihnachten die Jahreshochzeit für psychogene Anfälle und Stressreaktionen aller Art.“



Die Ärztin und Kinderpsychotherapeutin Marguerite Dunitz-Scheer hat als Jüdin eine Außensicht auf die christliche Weihnachtszeit. „Ich genieße es seit meiner Kindheit, einmal im Jahr einen ganzen Monat lang so richtig spürbar entspannt gegen den Strom zu schwimmen“, lässt sie ausrichten. Vorher werde in alter Tradition allerdings Chanukka oder auch Weihnukka gefeiert. „Und weil wir acht Kinder und inzwischen auch schon neun Enkelkinder haben, wird dabei gewickelt. Das heißt, jeder schenkt einer Person ein Geschenk!“ Als Ärztin und Therapeutin sagt sie zur Vorweihnachtszeit: „Wir haben es mit einem medial und industriell hochgepushten künstlichen Pseudostress zu tun, unter dem die Kinder meiner Meinung nach deutlich mehr leiden, als dass sie sich freuen. Jedenfalls ist in der Kinderklinik vor Weihnachten die Jahreshochzeit für psychogene Anfälle und Stressreaktionen aller Art.“

Einmal nachfragen

Das Wiener Psychotherapeuten-Paar Sabine und Roland Bösel rät, sich gerade in der Weihnachtszeit auf die fünf Sprachen der Liebe zu besinnen, die da wären: Körperlichkeit (Umarmungen, Berührungen und Sex), Überraschungen wie ein kleiner Blumenstrauß, der beweist „Ich denke an dich“, Hilfsbereitschaft, exklusive Zeit nur mit dem Partner sowie Wertschätzung und Anerkennung. „Wir empfehlen, sich darüber auszutauschen, was jeder der Partner unter diesen Punkten im Detail versteht, was seine Favoriten sind und wo er Defizite erlebt.“ Zum Einwand, dass man den Partner gar nicht mehr überraschen könne, wenn man das alles durchdiskutiert, sagen die Therapeuten: „Das ist eine reine Schutzbehauptung, um weiterhin allein nach den eigenen Bedürfnissen handeln zu können. In Wahrheit haben viele auch nach 20 Jahren noch keine Ahnung von den Wünschen ihres Partners.“ Ein Beispiel aus der Praxis: „In der Beratung hatten wir unlängst ein Paar aus der 68er-Generation, das sich in einer Krise befand. Gefragt nach dem, was den einen jeweils am meisten am anderen stört, kam zweimal die Antwort: „Dass du mich nie gefragt hast, ob wir heiraten.“



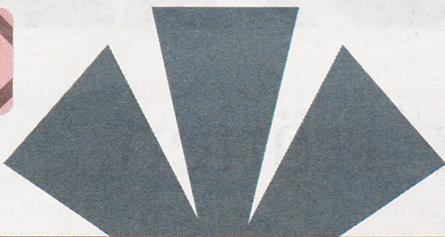


Rituale und Begegnungen

„Das Wichtigste am Advent ist die Vorarbeit für einen Heiligen Abend, der friedlich abläuft“, sagt der Psychologe und Psychotherapeut Philip Streit. Wie das gelingt? „Nehmen Sie sich die Zeit, gemeinsam zu überlegen, wie Sie die Feiertage genau verbringen möchten. Häufig setzt sich ja einfach immer nur einer der Partner durch und der andere hat das Nachsehen.“ Der Ausweg: „Entwickeln Sie gemeinsam Rituale. Wenn zum Beispiel einer von Ihnen Weihnachten am liebsten



mit der Großfamilie feiern möchte, der andere aber nur im kleinsten Kreis, könnte die Lösung sein, dass Sie den 24. immer nur zu zweit feiern und am Christtag die Eltern und Schwiegereltern einladen.“ Zum Thema Geschenke: „Weihnachten sollte der Ausdruck gegenseitiger Wertschätzung sein. Ein Geschenk darf in diesem Zusammenhang durchaus auch einmal teuer sein, aber es sollte Resonanz erzeugen, einen rühren, das Gefühl vermitteln, dass sich der Schenkende dabei etwas überlegt hat. Sonst hat es nicht den Charakter einer Begegnung.“ Letztlich komme es immer auf diese Begegnung an. „Und kleine und größere Geschenke tragen durchaus das Ihre dazu bei.“



Ein guter Plan

„Das Wichtigste ist, die schlechte Laune zu den Weihnachtsfeiertagen gleich im Vorfeld zu vermeiden“, sagt die Grazer Paartherapeutin Doris Jeloucan. Sie selbst startet damit nach Möglichkeit schon im August: „Ich erstelle einen Finanz- und Zeitplan, schreibe Listen, wer was bekommt, und besorge die Geschenke über das ganze Jahr verteilt. Das klingt vielleicht unromantisch, aber Weihnachten ist keine Kleinigkeit, sondern ein Riesenprojekt, bei dem viele Menschen an einem Ort zusammenkommen sollen, um gemeinsam schöne Stunden zu erleben. Das braucht Planung.“ Der Stress werde ohnehin trotzdem kommen. Dann beruhigen alte Rituale wie Keksebacken, Liedersingen und Lichteranzünden.“ In Familien werde außerdem oft die Bedeutung von Regeln und Grenzen unterschätzt. „Legen Sie genau fest, wie viele Tage Weihnachten dauert, damit zum Beispiel auch klar ist, wie lange die lieben Verwandten, die sich für die Festtage angekündigt haben, tatsächlich zu Besuch bleiben, wie viele Geschenke jeder bekommen soll und was ein Geschenk kosten darf. Das kann man sich liebevoll sagen.“



Wunschzettelfest

Der deutsche Psychologe, Erziehungswissenschaftler und Buchautor Albert Wunsch macht in der Vorweihnachtszeit auf den Unterschied zwischen Wünschen und Bestellungen aufmerksam: „Ein Wunschzettel ist etwas anderes als ein Bestellzettel. Bei Ersterem wünscht man sich etwas und freut sich, wenn man es bekommt. Einen Bestellzettel gibt man irgendwo ab, man bezahlt alles und erhält es dann auch. Weihnachten ist kein Bestellzettel-, sondern ein Wunschzettelfest.“ Im Übrigen empfehle es sich, den Advent als das zu betrachten, was er eigentlich ist: Zeit, sich ganz entspannt auf das Christfest vorzubereiten. Alte Bräuche können eine Hilfe sein: „Weil sich die Kinder schon vor 100 Jahren mit dem Warten schwertaten, hat ein gewisser Johann Hinrich Wichern den Adventkranz erfunden, mit dem man sich langsam von Kerze zu Kerze dem Fest annähert.“ Ein guter Ansatz in unserer Konsumwelt wäre auch die Rückbesinnung auf den Advent als Fastenzeit. „Alle großen Religionen haben denselben Rhythmus: Vor einem großen Fest gibt es eine Mangelzeit. Das hat eine Doppelfunktion: Im Mangel kann man besser denken und die Vorfreude auf das, was kommen wird, ist dann nur umso größer.“

