

Wie reagiere ich auf Familienstreit an Feiertagen?

Familie Wir hatten an Weihnachten einen richtigen Familienstreit, mit gegenseitigen Anschuldigungen und zum Teil verletzenden Worten. Bald ist Ostern, und es stehen wieder Familienanlässe vor der Türe. Wie verhalte ich mich bei einem solchen Streit am besten? Was kann ich beitragen, damit er allenfalls konstruktiv ausfällt?

Hohe Feiertage sind für die meisten Menschen ein Prüfstein. Oft sind die Tage davor für viele schon mit Anspannung und Hektik verbunden, sodass der Stresspegel bereits hoch sein kann. Kommt dazu, dass etwa an Weihnachten, aber auch an Ostern viele romantisch-kindliche Vorstellungen geknüpft sind, die sich in der Realität oft nicht erfüllen. Das kann zu Frust und Enttäuschung führen, die sich früher oder später bemerkbar machen.

Unterschiedliche Rollen

An Feiertagen haben viele eine verklärte Vorstellung davon, was miteinander erlebt werden könnte. Der Onkel, der schon immer schwierig war, soll nun zuvorkommend und umgänglich, die Mutter in jeder Lage verständnisvoll sein? Unterschiedliche soziale Rollen treffen aufeinander. So sind

etwa viele zugleich die Kinder ihrer Eltern und die Eltern der eigenen Kinder. Ein Konflikt, der sich schon bei Tisch entzünden kann. Wer erlaubt hier wem was? Oder das ältere Geschwister beginnt wie früher, Befehle zu erteilen, das jüngere fühlt sich einmal mehr unterlegen. Dazu trägt die oft ungewohnte Nähe das ihrige bei. So werden Kleinigkeiten, die man sonst toleriert, wegen der stressigen

Kurzantwort

An Feiertagen ist das Risiko von Streitigkeiten höher als sonst, weil sie mit Emotionen und Erwartungen verbunden sind. Indem man den Ablauf einer Feier überdenkt, kann man das Risiko verkleinern. Kommt es dennoch zu heftigen Konflikten, gilt es primär, selber Ruhe zu bewahren. (red)

Situation zu Streitauslösern.

Ram Dass, Ex-Psychologieprofessor in Harvard, jetzt Hindu und bekannt für seine Experimente, hat einmal gesagt: «Wenn du denkst, dass du nun erleuchtet bist, gehe deine Familie besuchen.» Das bedeutet, dass Sie auch Ihr eigenes Verhalten bei einem Besuch in der Familie hinterfragen sollten. Reagieren Sie immer noch mit Aggression, Anspannung und Anklage auf vergangene und gegenwärtige Geschichten, liegt wohl einiges an persönlicher Entwicklungsarbeit vor Ihnen.

Die Einzelnen akzeptieren

Was können Sie konkret tun? Zuerst einmal die eigenen Erwartungen von dem, was geschehen oder eben nicht geschehen sollte, zurücknehmen. Seien Sie gefasst auf kleine Unstimmigkeiten, Ungerechtigkeiten und vielleicht auch

Verletzungen. Akzeptieren Sie die Familienmitglieder so, wie sie sind, zeigen Sie Mitgefühl mit dem, was jeder in seinem Leben bereits erlebt hat. Anstatt sich selber im Mittelpunkt zu sehen, betrachten Sie die Situation immer wieder aus Distanz.

Vielleicht überdenken Sie als Familie den Ablauf schon vor dem Fest, denn nicht jede Feier muss immer gleich ritualisiert sein. Kommt es dennoch zu lauten Anschuldigungen, atmen Sie erst mal ruhig durch. Auch einfach das Zimmer zu verlassen, ist möglich und kann sogar die Situation entschärfen. Das heisst nicht rausrennen und die Tür zuknallen, sondern klar mitteilen «Ich ertrage das gerade nicht, deshalb gehe ich raus.» So halten Sie sich den Rückweg und vor allem die Möglichkeit eines Gesprächs offen. Wichtig ist auch, Ich-Formulierungen zu wählen, die

nicht jemanden direkt anklagen. Sollten Sie dennoch einmal auf Bemerkungen oder alte Geschichten zu heftig reagieren, geben Sie sich die Chance, es nächstes Mal besser zu machen.



Margareta Reinecke

Luzern /Hildisrieden, Dr. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Vipp – Verband Innerschweizer Psychologinnen und Psychologen

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.