Stille Nacht, stressige Zeit?

Winterthurer Zeitung, 25.12.2013

Für viele ist Weihnachten die schönste Zeit des Jahres. Doch das Fest bringt auch einiges an Verpflichtungen mit sich und lässt die eigentlich besinnlich ruhige Zeit schnell einmal in Stress ausarten, der die Feiertage und damit auch die Beziehung belastet. Wie man dem begegnen kann, erklärt Dr. Guy Bodenmann, Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich und Experte für den Einfluss von Stress auf die Partnerschaft.

Wie zu viel Stress auf die Stimmung drückt

Leuchtende Kinderaugen, gutes Essen, Ruhe und eine entspannte familiäre Atmosphäre, so oder ähnlich sieht ein ideales Weihnachtsfest aus. Doch in der Realität kommt es nicht selten zu Spannungen. Den Grund hierfür sieht Prof. Dr. Guy Bodenmann darin, dass gerade die Zeit vor Weihnachten sehr stressreich ist. „Es gilt", erklärt er, „neben dem üblichen Pensum, vielerlei weitere Aufgaben zu bewältigen, wie Geschenke für die Familie und all die Verwandten und Bekannten zu organisieren, die Advents- und Weihnachtsdekoration zu gestalten, Weihnachtskekse zu backen. Das Weihnachtsfest ist dadurch überschattet und kann leicht zu einem unerfreulichen Erlebnis werden."

Zauberwort Entschleunigung

Damit es nicht dazu kommt, empfiehlt der Experte, wichtige Grundlagen zu schaffen, um dem zunehmenden Stress zu begegnen. Eine davon sieht Prof. Dr. Bodenmann in der bewussten Entschleunigung der Weihnachtszeit. Darüber hinaus rät er, „sich ganz auf die Partnerschaft oder Familie einzustellen und sich bewusst vorzunehmen, diese Tage als gemeinsame Zeit zu definieren und exklusiv zu geniessen." Er selbst handhabt dies so und schottet sich mit seinen Nächsten komplett ab. Nicht einmal Mails werden gelesen. So gelingt es ihm, den kindlichen Zauber von Weihnachten zu erhalten und die Zeit mit der Familie zu geniessen.

Kompromisse und die Kunst des Streitens

Natürlich müssen zu Weihnachten auch Kompromisse eingegangen werden. Besonders wenn es darum geht, wann die eigenen Eltern und wann die Schwiegereltern besucht werden sollen. Prof. Dr. Bodenmann sieht den Schlüssel für eine stimmige Lösung darin, dass sich Paare schon im Vorfeld darüber klar werden, wie sie die Feiertage gestalten möchten. Eine solche Einigung verlangt natürlich Kompromisse. Sollte es dennoch zum Konflikten kommen, ist es das Wichtigste, dass diese konstruktiv und damit mit Respekt gegenüber dem Partner ausgetragen werden. Hier empfiehlt Bodenmann klare Sprecher- und Zuhörerregeln. „Als Sprecher soll man konkret ansprechen, was einen stört, von sich sprechen und herausarbeiten, warum die Situation für einen schlimm ist und welche Gefühle sie auslöst. Als Zuhörer sollte man aktiv, engagiert und motiviert zuhören, immer wieder zusammenfassen, was der andere einem zu sagen versucht und bei Bedarf offene Fragen stellen."