

SWR- Fernsehen 23.12.15

Konfliktlösung

Kein Streit unterm Weihnachtsbaum

Von wegen "besinnliches Fest": Die weihnachtliche Familienrunde bedeutet manchmal einfach nur Stress. Denn mal ehrlich: Selten sind die Verwandten auch die besten Freunde. Stattdessen belasten alte Spannungen die Atmosphäre; ein falsches Wort, und schon gibt es zur Bescherung Tränen – alle Jahre wieder. Wie Sie trotzdem für gute Stimmung unterm Weihnachtsbaum sorgen, erklärt Diplom-Psychologin Sybille Ebert-Wittich. Weihnachten ist verbunden mit einem hohen Erwartungsdruck - ein **kindlicher Teil** in uns möchte Weihnachten so erleben, wie wir es als Kind erlebt oder uns gewünscht haben.

Gleichzeitig sind die Lebensumstände und Bedürfnisse ständig im Wandel. Ob wir diesmal in der Familie, als Paar, mit Freunden oder allein Weihnachten feiern, grundsätzlich ist es hilfreich, sich neu zu fragen: **wie passt es dieses Jahr für mich** oder für uns ganz persönlich zu feiern? Wie wollen wir/ich das Weihnachtsfest diesmal gestalten als Zeit, in der wir uns wohlfühlen?

1. Zuhören mit Interesse im Bewusstsein des Nicht-Wissens



Im Grunde wünscht man sich, dass die nahestehenden Menschen ein offenes Ohr haben und einen annehmenden Raum machen mit echtem Interesse für das Eigen- und Anderssein, anstatt das Gehörte gleich in bereits Bekanntes einzuordnen und ungefragt ihre Meinung, Kritik oder Bedenken zu äußern.

Wir freuen uns über eine Verbindung auf **Augenhöhe**, in der jeder als **Experte für sein Leben** respektiert wird und keiner für den anderen Ratschläge und Optimierungsbedürfnisse auspackt.

Auch Eltern sind nicht mehr wissende Experten im Leben ihrer erwachsenen Kinder. Jeder tut ohnehin das, was er kann und für das mögliche Beste in seiner Lebenssituation hält und niemand ist perfekt oder kann sich optimale Umstände schaffen. Daher lohnt es sich viel mehr für beide Seiten, im Bewusstsein des Nicht-Wissens mit Interesse zuzuhören, dabei etwas zu finden, das man ehrlich wertschätzen kann, und diese Anerkennung oder **Zustimmung** dann mit Wärme auszudrücken.

2. Wahl-Freiheit und Wohlwollen für spontane Bedürfnisse



Erlebter Zwang löst bei Menschen inneren Widerstand aus. Indem wir immer wieder **körperlich** überprüfen, ob ein tatsächliches Ja-Gefühl zum Ablauf entsteht, schützen wir uns vor Selbstüberforderung und Konflikten.

Wir können nach innen fragen: was möchte ich jetzt (lieber) tun, mit wem, wo, wie lange...? Was freut mich in diesem Moment (und was nicht)?

Wir können uns auch kurz mit den anderen **abstimmen** und klären, was für uns alle OK ist. Dabei ist wichtig, dass die Unterschiede nicht ausgeblendet, sondern anerkannt werden und willkommen sind. Wenn die spürbaren **Bedürfnisse** der Personen **Vorrang vor dem Ablaufplan** haben, hat das Fest **frische Momente** und die schönen Weihnachtsrituale wie das Singen oder ein bestimmtes Essen behalten ihren Platz, wenn alle damit einverstanden sind.

3. Den Zuneigungsort oder Ja-Ort im Körper finden

Schon vor Beginn des Festes kann man die Aufmerksamkeit zum Körper lenken und ganz konkret fragen, wo (z. B. im Brust- oder Bauchraum) ein innerer Platz des Wohlwollens, der Zuneigung für die einzelnen Personen spürbar ist, wo - warum auch immer - ein "Ja" zum Hiersein dieser Person lokalisiert ist - und sei es auch nur, weil sie dazu gehört oder für einen der Anwesenden wichtig ist.

Dabei sollten auch die inneren Anteile mit Interesse gehört werden, die sich unbehaglich fühlen, die etwas nicht oder anders wollen. Wenn man trotz der Bedenken einen Zuneigungs- oder Ja-Ort im Körper gefunden hat, kann man ihn auch später wieder aufsuchen, wenn man sich über einzelne Verhaltensweisen dieser Person ärgert.

4. Bei Ärger die weicheren Gefühle aufspüren

Ärger und Wut rauszulassen, provoziert Gegenreaktionen und kann Schaden anrichten gerade an Weihnachten. Wenn ich selbst einen Konflikt erlebe oder Ärger verspüre, ist es wichtig, das nicht zu übergehen, sondern mir eine kleine **Auszeit** zu nehmen, um meine Gefühle mit Interesse körperlich wahrzunehmen: "Ich spüre, **etwas in mir** ist ärgerlich ... will sich das nicht bieten lassen... darauf nicht verzichten."

Oft berührt das eine alte schmerzliche Erfahrung, die ein innerer Teil nicht wieder erleben möchte. Wenn man weiter erforscht, was hinter oder unter dem Ärger liegt, nimmt man meist **weichere Gefühle** wahr: da ist etwas in mir enttäuscht, verletzt und traurig, weil es sich in der Situation etwas anderes gewünscht hat.

Dies wohlwollend und mit Mitgefühl für sich selbst zu spüren, ist meist erleichternd. Danach kann man entscheiden, ob man in der Situation noch einen **Wunsch** äußern möchte (was jedenfalls besser ist, als sich oder anderen Vorwürfe zu machen).

5. Bei Konflikten freundlich einen Raum machen für mehr Möglichkeiten



Im Konflikt ist der Unterschied zwischen zwei Personen offensichtlich geworden und oft erscheint es so als gäbe es nur ein Entweder-Oder: entweder setze ich mich durch oder ich muss nachgeben.

Hier ist es wichtig, einen Raum zu machen, in dem alle das natürliche Recht haben, so zu fühlen, wie sie aus ihrer Sicht fühlen, etwas Bestimmtes zu wollen oder nicht zu wollen. Wenn ich spüre, was mir wichtig ist, ohne mich damit zu identifizieren, kann ich es quasi bildlich vor mich hinstellen wie auf einen Platz im Raum. Dann kann ich wohlwollend und noch-nicht-weiter-wissend ehrlich neugierig sein auf den Platz, den die andere Person vor sich hat: was ist ihr wichtig in diesem Moment?

Wir stehen uns dann nicht kämpferisch gegenüber, sondern schauen gemeinsam mit Interesse auf die unterschiedlichen Anliegen vor uns um herauszufinden: wie können wir jetzt dafür sorgen, dass wir uns beide wohl fühlen und freuen, dass beide(s) irgendwie Platz bekommt? Dabei kann sich eine Fülle unerwarteter Möglichkeiten und guter Ideen auftun.

Falls man jedoch ein schwieriges Thema mit jemandem klären will, sollte man es besser vertagen auf ein Treffen nach Weihnachten.

Fazit

Innezuhalten und sich eine **körperliche Spürzeit** mitten im Geschehen zu nehmen, und das ggf. auch offen zu sagen ("ich weiß noch nicht ... ich bin mir nicht sicher ... ich brauche einen Moment Zeit für mich."), schafft eine innere Basis, um die Situation und die Kontakte stimmig(-er) zu gestalten, so dass eine echte gute Stimmung entsteht.

Und immer hilft es, die Tür zum gemeinsamen **Lachen** offen zu halten und bereit zu sein, auf die komischen Seiten der Situation, auf "Missgeschicke" oder ernste Steifheit mit einem Lächeln zu reagieren.

Im Studio: Sybille Ebert-Wittich, Psychotherapeutin aus Boppard