



Psychologe Josef Lang über den Umgang mit Erwartungen, Bedürfnissen und Wünschen

## Advent und Weihnachten – besinnlich und konfliktfrei?

Vielleicht kennen Sie das ja selbst: Obwohl man sich so viel Mühe gibt, es allen recht zu machen und eine friedliche, harmonische Stimmung herzuzaubern, kommt es zu Nörgeleien und Streit in der Familie.

**Solche Situationen kommen immer wieder vor, vor allem aber während Advent und Weihnachten. Warum ausgerechnet am Fest der Liebe?**

Ein Wort ergibt das andere, die Stimme wird lauter... und schon ist er da, der Zwist. Eigentlich wollte man gar nicht streiten, aber plötzlich ver selbstständig sich die Situation, und dies ausgerechnet im Advent, der Zeit der Sehnsucht nach Harmonie. Mit Psychologe Josef Lang aus Wettingen begeben wir uns auf die Suche nach dem Warum.

Die Frau will die Festtage besinnlich begehen, der Mann nicht. Statt Knistern im Herzen ist Feuer im Dach.

**Wie kann man unterschiedlichen Ansprüchen an das Fest der Liebe begegnen?**

Wie in so vielen Situationen im normalen Leben auch: mit einem Kompromiss. Es ist vielleicht etwas einfacher, wenn keine Kinder da sind. Dann kann man sich in Ruhe zusammensetzen und schauen, was für Werte und Vorstellungen wollen gelebt werden möchten und wo es eine Möglichkeit gibt, die verschiedenen Wünsche und Ideen zu verbinden.

Vielleicht beschränkt man sich beim Hausdekorieren nur auf bestimmte Räume und lässt andere ungeschmückt, so dass jeder seinen Ort der Freude oder des Rückzugs hat.

**Wie aber, wenn der Partner an Weihnachten in die Karibik will und die Frau von einer romantischen Schlittenfahrt im Schnee träumt.** Da gilt genau das Gleiche. Das heisst, man kann vielleicht das eine mit dem anderen verbinden: an Weihnachten die Schlittenfahrt und an Silvester die Karibik. Und wenn dies gemeinsam nicht möglich ist, kann der Kompromiss auch so aussehen, dass man gewisse Dinge alleine tut; einen Adventsmarkt besuchen beispielsweise, Guezli backen oder in den Gottesdienst gehen. Schön ist dann natürlich, wenn der Partner diesen -Alleingang- tun darf, ohne dass es zu einer Missstimmung kommt.



### **Zwei unterschiedliche Haltungen, geht das?**

Auf alle Fälle! Wenn das Gegenüber sich die Mühe nimmt zu verstehen, was für Beweggründe zu diesen Wünschen führen, funktioniert das sehr gut. Warum ist meinem Partner ein Anlass, ein Ritual so wichtig, oder warum will er davon Distanz nehmen? Sich hinsetzen, sich die Zeit für ein gemeinsames Gespräch nehmen, zuhören und den anderen erzählen lassen, das kann so viel zur Klärung beitragen. Und warum kann man nicht auch mal dem Partner zuliebe etwas mitmachen oder bei etwas dabei sein? Vielleicht tut sich da einem eine völlig neue Welt auf, macht man eine ganz neue Erfahrung.

### **Warum ist vieles so schwer, wenn man es doch eigentlich nur schön haben will?**

Das hat mit Advent und Weihnachten nichts zu tun. Der Alltag ist immer gespickt mit unterschiedlichen Meinungen und Bedürfnissen. Das kann sich bei einem gemeinsamen Besuch bei Bekannten zeigen und schliesst auch so fundamentale Fragen wie den Wunsch nach Kindern nicht aus. Sind Kinder da, dann stellt sich zusätzlich die Frage: Wer erzieht, wer vermittelt Werte und Normen? Ist dies vor allem die Sache der Mutter? Sind beide daran beteiligt?

### **Können Kinder die Situation nicht zusätzlich verschärfen?**

Auf jeden Fall – aber auch bereichern! Sind Kinder da, bilden sich automatisch neue Kreise im Alltag. Zum Beispiel wird in der Schule ein Krippenspiel eingeübt, werden Geschichten von St. Nikolaus erzählt; diese Themen bringen die Kinder ganz selbstverständlich auch heim. Und dann stellt sich automatisch die Frage: Wer begleitet die Kinder dabei? Papa? Mama? Wichtig ist es

dann, dass man sich im Gespräch findet und Einigkeit erzielt, und wo dies schwierig ist, eine klare Abmachung.

### **Rituale – warum sind sie sogar im Erwachsenenalter so unendlich wichtig?**

Ich habe mit meiner Frau und unseren zwei damals kleinen Buben eine Zeitlang in Japan gelebt. Weihnachten war ein ganz normaler Werktag und ich musste arbeiten gehen. Die Leute waren unterwegs, die Baustellen hatten Hochbetrieb, der Presslufthammer dröhnte. Klar stellten wir für uns einen Weihnachtsbaum in die Stube und feierten auch im Stillen. Aber in diesen Momenten habe ich die Weihnachtsstimmung aus der Schweiz doch sehr vermisst. Weihnachten ist ein Fest, das nicht nur in der Familie begangen wird, es hat öffentlichen Charakter und grossen gesellschaftlichen Einfluss. Gemeinsam begeht man das Fest der



Liebe, in welcher Form auch immer. Das prägt.

### **Inwiefern spielt die Kindheit dabei eine Rolle?**

Eine sehr grosse! Weihnachten ist ein wiederkehrendes Ritual, in der die Erinnerung einen grossen Platz einnimmt: die Vergangenheit, das Nostalgische aus der Kindheit. Aber auch die Zukunft spielt eine grosse Rolle: die Sehnsucht nach Geborgenheit und Frieden dort, wo man lebt und zu Hause ist.

Mich dünkt, jeder Mensch spürt in sich die Sehnsucht nach heiler Welt, nach Liebe und Geborgenheit, und irgendwie ist es charakteristisch für unsere Kultur, dass diese Gefühle ganz besonders an Weihnachten gekoppelt sind, viel mehr als beispielsweise an den 1. August.

Diese Sehnsucht, das Spirituelle, Erinnerungen an die Kindheit – das war vieles noch so einfach, harmonisch und schön –, solche Erinnerungen, selbst wenn sie zum Teil etwas verklärt daherkommen, werden immer wieder geweckt.

### **Und warum haben viele ausgerechnet dann soviel Stress und Streit, wo doch alles so harmonisch und perfekt sein sollte?**

Eben genau deshalb! Weil die Messlatte oft zu hoch gelegt wird und sie dann runterfällt. Wer zu viel will, strapaziert seine eigenen und die Nerven der anderen.

Weniger ist manchmal mehr... An Weihnachten ganz bestimmt.

### **Aber wie kann man den Stress der Seele umgehen?**

Zum einen durch ein sorgfältiges Zeitmanagement, genauso, wie man es im Alltag auch macht. Indem man sich auch überlegt, was gut war letztes Jahr und was mich oder uns einfach auch überforderte. Manchmal macht es auch Sinn, Besuche abzusagen, Ruhe walten, den Frieden ein-



kehren zu lassen.

Joachim Gauck, der Deutsche Bundespräsident, sagte einmal so schön: «Was wir ersehnen, ist in unserer Sehnsucht vollkommen, Sehnsucht hat nicht die Mängel der Wirklichkeit.»

Dieser Satz trifft den Kern der Sache so gut: Die Realität kann der Sehnsucht nie vollkommen gerecht werden, die irdische Wirklichkeit ist immer mit deren Mängel behaftet. Wenn man sich dessen bewusst ist, kann man Unvorhergesehenes anders einordnen.

Und Arnold Retzer, bekannter Heidelberger Psychotherapeut, prägte den Ausdruck der resignativen Reife, dass man mit den Jahren erkennt, dass das Leben offenbar einfach so ist. Also machen wir aus unserem Alltag das Beste.

Für Weihnachten kann dies bedeuten, dass man sich nicht einfach dem unvermeidlichen «Schicksal» ergibt und sich dabei ein Stück weit aufgibt, sondern selber gestaltet und sorgfältig steuert. Das kann vieles einfacher machen, auch für die Umgebung.

### **Sich ein Stück weit aufgeben? Was meinen Sie damit?**

Wenn man gewohnt ist, alles für den Partner oder die Familie zu tun, das gilt für Frauen wie Männer, sich aufzuopfern, und wenn man von den Ereignissen getrieben wird, so dass nicht mehr ich bestimme, was ich machen möchte, sondern tue, was ich meine tun zu müssen, dann hat man sich vielleicht schon fast aufgegeben, ist unglücklich und steht unter Stress. Diese Mechanismen zeigen sich an Advent und Weihnachten ganz besonders, mit Geschenke suchen, Backen, Freunde einladen, Anlässe besuchen...

Einer dieser «Klassiker» an Weihnachten ist die Situation in einer jungen Familie mit kleinen Kindern: Die Eltern kommen vorbei, die



Schwiegereltern ebenfalls und vielleicht noch die Geschwister, und dann zieht sich der Partner von all den Verpflichtungen ganz einfach plötzlich zurück, weil er überfordert ist, genug hat von allem. Das sind Situationen, in denen sich die Frau mehr oder weniger selbst aufgeben muss, nur noch funktioniert, damit nicht alles aus dem Ruder läuft.

### **Ein Horrorszenario!**

Ja, es braucht Mut und Kraft, sich hier wieder seinen Freiraum freizuschöpfeln. Vielleicht trägt es zur Entlastung bei, dass man sich solcher Szenarien bewusst wird und sie durch kluge Vorsorge zu vermeiden versucht, vor allem aber lernt, die Zeit anders zu nutzen. Die Natur spiegelt uns dies so klar vor und leitet uns, würden wir nur mehr darauf achten! Die Nächte werden länger, die Natur und die Tierwelt ziehen sich zurück. Warum nicht auch wir Menschen? Es ist die Zeit des Rückzugs, der Besinnung, wo man etwas für die Seele tun darf. Zeit für sich nehmen, lautet das Zauberwort. Schieben sie den vierfarbigen Weihnachtskatalog ruhig

zur Seite und schaffen Sie sich Ihre Inseln – ohne schlechtes Gewissen notabene. Seelenwellness, oder wie es Kneipps Lebensordnung so treffend formulierte.

### **Manchmal aber ist man auch nicht in der entsprechenden Stimmung. Viele fliehen ja geradezu vor den dunklen Tagen.**

Stimmt, sie empfinden eine Schwermut, eine Lethargie oder eine undefinierbare Trauer und wissen nicht warum. Es sind viele Gründe, die dazu führen können: Die einen rutschen in eine saisonale Verstimmung oder Depression, andere spüren genau in dieser Phase des Rückzugs die Einsamkeit oder ein persönliches Leid doppelt stark, den Todesfall in der Familie, die Trennung von einem lieben Menschen. Wie in keiner anderen Jahreszeit wird man auf sich zurückgeworfen, muss sich mit sich selbst auseinandersetzen. Und dies genau in jenen Monaten, die, wie keine andere Zeit im Jahresablauf, kulturbedingt so emotional besetzt sind. Vieles bricht da auf! Man stellt sich vielleicht genau dann vor, wie es andere haben, wie sie gemeinsam



im Kreise ihrer Lieben feiern und glücklich sein dürfen, und hadert dann um so mehr mit seinem Schicksal. Man versinkt in Selbstmitleid und Trauer.

### **Und wie gehe ich mit dieser Trauer und Enttäuschung um?**

Eine Möglichkeit ist, dass man diesen Mechanismus realisiert, wahrnimmt und spürt, was er mit einem macht und dass einen solche Gedanken nur noch mehr in die Tiefe ziehen. Auf der anderen Seite darf und soll man solche Gefühl auch zulassen: Sie gehören zu mir, sind ein Teil von mir. Vielleicht will mir dieses Gefühl, diese Trauer auch etwas sagen. Möglicherweise ist dies genau der Zeitpunkt, diesen Hinweisen und Erkenntnissen nachzugehen, ist dies der Moment, wo man merkt, dass man vielleicht etwas ändern sollte.

Gefühle wahrzunehmen, ihnen nachzugehen braucht auch Mut.



Viele decken sie auch einfach zu mit Terminen, Verpflichtungen und Stimulanz.

Andere beginnen ein Tagebuch zu schreiben, sich einem lieben Mitmenschen zu öffnen, werden aktiv.

### **Kann es sein, dass Ärger und Trauer auch Rituale sein können?**

Das Gefühl des Sich-Ärgerns oder das Gefühl der Enttäuschung sind erlernte Mechanismen. Wir lernen, auf bestimmte Ereignisse zu reagieren, eben auch mit Wut, Rückzug und Trauer. Bei einer solchen Entwicklung ist es sehr wichtig, dass man sich dieses Umstands bewusst wird.

### **Und wie kann man dies ändern?**

Indem man bewusst dem Auslöser nachgeht und damit dem Warum auf den Grund geht. Vielleicht spürt man in solchen Momenten, dass es eigentlich gar keinen Grund zum Ärgern gibt, dass man die Situation nur neu betrachten und bewerten muss, damit sich dieses Gefühl tief in einem drin verändern kann.

In der Psychologie gibt es eine Theorie, die besagt, dass wir für die negativen Gefühle zum grossen Teil selbst verantwortlich sind. Nicht der Mitmensch ist daran schuld, dass ich mich ärgere, auch wenn es mir, oberflächlich betrachtet, so erscheint. Klar gibt der Mitmensch vielleicht den Anlass dazu, aber ich selbst ganz alleine lasse den Ärger in mir aufsteigen.

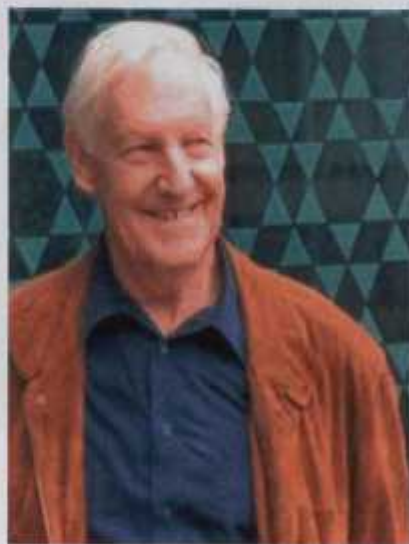
Vielleicht ist man so in der Lage, dem Ganzen eine positive Wendung zu geben und das Steuer selbst in die Hand zu nehmen.

### **Wie gehe ich das am besten an?**

Ganz sicher nicht, indem ich ausrufe: Du hast mich geärgert, du bist schuld an meiner schlechten Verfassung, wenn du nur damit aufhören wolltest! Nein, ich nehme das Gefühl an und überprüfe, was es mit mir

macht und warum es in dieser Intensität auftritt. So kann man selber lernen, mit Ärger umzugehen – und dies nicht nur an Weihnachten!

Lotty Wornwend



### **Zur Person**

Als Psychotherapeut hat sich Dr. phil. und lic. theol. Josef Lang auf Beratungspsychologie, insbesondere auf Paar- und Familientherapie, spezialisiert. Neben der systemischen Therapie hat er sich ebenso intensiv mit Verhaltenstherapie beschäftigt. So arbeitet er auch mit Einzelpersonen, die unter Ängsten, Depressionen, Zwängen, Stress oder anderen psychischen Nöten leiden. Er ist «Fachpsychologe für Psychotherapie» des Verbandes «Schweizerischer Psychologinnen und Psychologen» (FSP) und führt in Wettingen eine eigene Praxis für Psychotherapie und Paartherapie.

Er war Dozent in Kyoto, dann Leiter der Interkonfessionellen Eheberatung in Baden, Gründer und Betreiber des ersten deutschsprachigen Onlineangebotes für Paarberatung, [www.paarberatung.ch](http://www.paarberatung.ch). Dieses Internetangebot «feierte» kürzlich sein 15-jähriges Bestehen. Josef Lang ist Autor verschiedener Bücher.

Seit Kurzem ist er teilpensioniert und geniesst die neue freie Zeit gerne mit seiner Frau, den Söhnen und ihren Partnerinnen, mit Tennisspielen, Musizieren und Lesen.