

Weihnachten soll alles schön sein. Und alle Augen sollen glänzen. Doch gar nicht so selten sind da auch Tränen. Oder Streit. Warum ist das so?
Stefan Mühl von der Familienberatungsstelle der Diakonie Freiberg meint: Zu Weihnachten bricht oft auf, was das ganze Jahr über keinen Raum hatte.

Herr Mühl, ist nach Weihnachten in Ihrer Beratungsstelle viel los, wenn in Familien der Baum brennt?

Stefan Mühl: Wir haben nach den Weihnachtsfeiertagen geöffnet, weil wir offen auch für Notfälle sein wollen. Die Erfahrung lehrt, dass es in den Weihnachtstagen in Familien entweder ruhig oder richtig heftig ist – dazwischen geht es selten.

Kommen denn deshalb mehr Menschen nach Weihnachten in Ihre Familienberatungsstelle?

Meist erst Anfang Januar. Die Konflikte, die unmittelbar zu Weihnachten aufgebrochen sind, sind dann entweder verraucht – oder weiten sich zu großen Konflikten aus. Was zu Weihnachten aufbricht, entsteht nicht erst zu Weihnachten. Sondern die Themen, die hinter den Konflikten liegen, sind oft über längere Zeit gewachsen.

Worum geht es da?

Es sind oft Beziehungskonflikte zwischen Eltern und Kindern, zwischen Partnern, aber auch zwischen Eltern und Großeltern oder Schwiegereltern. Frisch getrennte Elternteile bewegen dagegen schon vor Weihnachten oft die Angst vor Einsamkeit und der Verlust von Familienritualen. In der Adventszeit kommen Menschen mit Verlusterfahrungen schon häufiger zu uns.

Weihnachten ist für die meisten Menschen ein Fest der Familie und des Friedens. Ein zu hoher Anspruch, an dem man nur scheitern kann?

Der Wunsch ist da, die Wirklichkeit ist aber oft anders. Und dieser Gegensatz kann schmerzen. Um in der Familie gut beieinander sein zu können, muss ich zuerst gut bei mir und zu mir sein. Und das braucht unter anderem regelmäßige Zeiten des Innehaltens. Doch das ist heute vielleicht noch weniger als früher selbstverständlich. E-Mails, WhatsApp, die vielen Medien: Alles will schnell beantwortet werden und ist viel schneller getaktet und lenkt mich ab. Da ist ein Druck, der vom Innehalten abhält. Zu Weihnachten kann dann aufbrechen, was das ganze Jahr über keinen Platz hatte.

Weil bestimmte Probleme in einer Familie über Monate verdrängt wurden, kommen sie in den Feiertagen mit Wucht?

Das kann passieren, ja. Wenn ich zu Weihnachten mit meiner Familie zusammen bin, mit der ich übers Jahr ganz wenig Zeit verbracht und auch mal Schwieriges ausgetragen habe, dann bündelt sich alles in einer kurzen Zeit, die zudem noch mit großen Erwartungen behaftet ist.

Was zu Weihnachten aufbricht, entsteht nicht erst zu Weihnachten.

Die heilige Familie ist keine heile Familie

Interview



Stefan Mühl

Zur Person

Stefan Mühl (45) leitet die Familien- und Erziehungsberatungsstelle der Diakonie Freiberg. Der Diplom-Pädagoge ist systemischer Therapeut und Familientherapeut, wohnt im Erzgebirge – und hat selbst vier Kinder.



Wir sehen eine Art Patchwork-Familie, Jesus war ein uneheliches Kind, die Familie war auf der Flucht und hat in prekären Verhältnissen gelebt – und trotzdem konnte da etwas Besonderes passieren.

Ist das so schlimm?

Grundsätzlich nein, denn Konflikte gehören zu Beziehungen dazu. Weil unterschiedliche Menschen unterschiedliche Bedürfnisse haben, braucht es auch mal Konflikte, sonst wären wir uns ja gleichgültig. Man kann dann auch fragen: Wozu ist der Konflikt gut? Was kann man aus ihm lernen? Im besten Fall ist man durch ihn einen Schritt weitergekommen. Doch zwischen Bescherung und Gänsebraten ist dafür in der Regel kein Raum. Für solche Themen kann eine Familienberatung etwas längerfristig eine große Chance sein.

Eigentlich will doch jeder in der Advents- und Weihnachtszeit Besinnung und Ruhe – und dann wird es doch wieder stressig.

Warum?

Weil vielleicht noch mehr Erwartungen als sonst schon da sind. Muss mein Kind zu jeder Weihnachtsfeier gehen? Müssen wir als Eltern für jede Feier Plätzchen backen? Müssen wir jeden Weihnachtsmarkt besuchen? Da muss ich mich entscheiden. In meiner eigenen Familie setzen wir uns nach der Weihnachtszeit zusammen und denken darüber nach, was schön war und was nicht so schön. Und das notieren wir im Kalender fürs neue Jahr – und haben damit schon beizeiten gute Ideen für das, was uns wichtig ist.

Was sind das denn für Dinge?

Zum Beispiel, dass wir ein bisschen langfristiger überlegen, wo wir an den Feiertagen hingehen und Besuche machen möchten oder wann wir Gäste empfangen – und wann nicht. So rollt die Zeit nicht nur auf uns zu, sondern wir gestalten sie auch.

Weihnachten muss perfekt sein.

Das macht ganz schön Druck.

Hinter diesem Wunsch stehen oft nicht befriedigte Bedürfnisse. Das Streben nach Perfektion ist eine Art Ersatz, der eine Weile lang trägt. Aber nicht wirklich lange. Und man muss an diesem Anspruch letztlich scheitern, weil das Leben nicht perfekt ist.

Die Geburt des Kindes in der Krippe von Bethlehem ist ja auch alles andere als perfekt.

Was können wir von ihr lernen?

Die heilige Familie ist keine heile Familie. Wenn wir diese Geschichte auf uns wirken lassen, sehen wir eine Art Patchwork-Familie, Jesus war ein uneheliches Kind, die Familie war auf der Flucht und hat in prekären Verhältnissen gelebt – und trotzdem konnte da etwas Besonderes passieren. Wenn ich das auf mich wirken lasse, merke ich auch, dass es auf äußere Perfektion nicht so sehr ankommt – und eher anders und im Inneren Frieden wächst. Auch in Familien.

Interview mit Stefan Mühl

Aber wie kann das gelingen in einer Adventszeit voller Termine?

Das Innehalten braucht Übung. Wie bei einem Sport, den man trainieren kann. Zum Beispiel, indem man zum Frühstück mit den Kindern eine Kerze anzündet. Oder den Kindern und damit sich selber etwas vorliest. Oder sich mal solange Zeit nimmt, bis die Kerzen an einer Pyramide niedergebrannt sind. Das kann auch etwas Meditatives haben. Eigentlich braucht es gar nicht so viel dafür.

Können nicht auch Traditionen Druck machen? Gerade zu Weihnachten.

Rituale und Traditionen sind etwas ganz wichtiges. Wenn sie verlorengehen, gehen auch Halt und Heimat verloren. Doch wenn Traditionen und Rituale etwas Starres sind und nicht mehr aus innerer Freiheit heraus gelebt werden, wird es schwierig. Es steht schon in der Bibel: Der Sabbat wurde für den Menschen gemacht und nicht der Mensch für den Sabbat. Wenn ich merke, dass beispielsweise bei der Tradition der Weihnachtsgans ein großer Familienkonflikt aufbricht, kann das ein wichtiger Hinweis dafür sein, einmal nach den Gründen dahinter zu sehen und nicht immer weiterzumachen wie immer schon.

Sind die Weihnachtsfeiertage ein guter Zeitpunkt dafür?

Es wäre natürlich besser, beizeiten vorher schon damit anzufangen. Wenn allerdings Weihnachten schon vor der Tür steht, kann es helfen, dann nicht nur zu essen und zu sitzen, sondern etwas zusammen zu tun, ein Spiel zu spielen, auch rauszugehen. Ein Waldspaziergang kann da manchen Raum eröffnen. Und wenn dann doch der Konflikt da ist, hilft es, über mich zu sprechen und das, was mir wichtig ist und nicht über den anderen oder was ich vom anderen will. Und dann zu hören, was der andere im besten Fall über sich und seine Wünsche mir sagen will. Und dabei bewegt sich dann ganz sicher etwas ...

Aber schneien muss es zu Weihnachten wenigstens!

Das Klischee der weißen Weihnacht. Mit dem Schnee wird auch etwas zugedeckt: nämlich das, was vom letzten Jahr geblieben ist. Wenn er aber dann nach Weihnachten oder spätestens im neuen Jahr wegtaut, sieht man wieder, was darunter liegt. ☺

Die Fragen stellte Andreas Roth.

Fotos: Steffen Giersch

Hilfe für Familien

Familienberatungsstellen der Diakonie und anderer Träger bieten in allen Regionen Sachsens ihre Hilfe an. Kostenfrei und vertraulich. Mehr Informationen unter www.diakonie-sachsen.de