



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

WIE KOMMT IHR GUT DURCH WEIHNACHTEN?

Weihnachten steht bald vor der Tür. Ist das für euch ein Grund der Vorfreude? Oder löst es eher Stress aus? Gerade in den Weihnachtstagen erleben viele Menschen in ihrem jeweiligen Beziehungsgeflecht Herausforderungen, die zu unnötigen Spannungen und Belastungen führen.

Eigene Erwartungen oder solche, die andere an uns stellen, können Druck und Stress auslösen. Die Weihnachtsfreude vermässeln. Ein Paar zum Beispiel, das erstmals Weihnachten gemeinsam feiert, sieht sich konfrontiert mit einem Berg unterschiedlicher Erwartungen und in der Herkunftsfamilie gelebter Traditionen. Aber auch vor anderen macht der Druck nicht halt, gut funktionieren und ein perfektes Bild vermitteln zu müssen. Man gibt alles, um äußerlich gut vorbereitet zu sein, aber innerlich spürt man eine gewisse Leere.

Angela Kittner, Coach für Lebens- und Beziehungsfragen ist davon überzeugt: Das kann auch anders gehen. Indem man mit ein wenig Abstand die Stresspunkte und die schönen Seiten des Festes betrachtet und dann für die Weihnachtsgestaltung neue kreative Wege findet. Weihnachten wird entschleunigt und der Druck kann einer neuen Gelassenheit und Leichtigkeit weichen.

Wie das gelingen kann?

1. Reduziert eure Ansprüche. Die an euch selbst und die an andere. Es gibt kein perfektes Weihnachten!
2. Streicht alles, was euch als Familie gar nicht hilft, was euch übermäßig stresst und ihr getrost seinlassen könnt.
3. Übernehmt oder pflegt nur Traditionen, die zu euch als Familie passen.
4. Überlegt euch, welche Traditionen ihr (neu) entwickeln wollt.
5. Fragt einander, was Weihnachten für euch besonders schön macht und auf keinen Fall fehlen darf.
6. Gibt es vielleicht ein Ritual nur für euch zwei (ohne Familie, ohne Kinder), das ihr einführen und pflegen wollt?

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Wählt eine der sechs Fragen und besprecht sie.

Von Angela Kittner, sie ist verheiratet, hat vier Kinder, lebt in Weimar und arbeitet als Coach für Einzelpersonen und Paare.
<https://www.angelakittner.de>

Weitere Artikel: familylife.de/five