

BEZIEHUNGSWEISE

Alle Jahre wieder: Erwartungsdruck zu Weihnachten

Je näher der 24. Dezember rückt, umso mehr nimmt die Sorge bei vielen zu, dass bald wieder Frust statt Freude unterm Christbaum wartet. Denn unsere Vorfreude auf Weihnachten ist groß, noch größer ist allerdings oft die Erwartungshaltung, dass zum Jahresende hin, drei Feiertage lang, alles perfekt und in Nächstenliebe gehüllt sein sollte. Auch bei Brigitte und Carsten wird das Weihnachtsfest ganz großgeschrieben. Noch größer ist die Familie, die dann zusammenkommt und besinnlich gestimmt sein sollte, auch wenn die Erfahrung den beiden zeigt, dass dies in der Regel nicht klappt. Die Sehnsucht nach heiler Welt in der stillen Zeit, die meistens unerträglich laut von Konsum und überzogenen Vorstellungen übertönt wird, wächst ins Unermessliche. Ebenso enorm sind Brigittes Planungen. Was kochen, damit das Menü noch mehr Sternecharakter hat als im Vorjahr? Welche Sitzordnung ist die richtige, da sich ja nicht alle in den beiden Familien gleichermaßen verstehen oder schätzen? Wer kann im Haus übernachten, wer ist besser im Hotel aufgehoben? Und wer freut sich über welches Geschenk? Fragen über Fragen, die Brigitte an den Rand der Belastbarkeit bringen und auf die Carsten genervt reagiert. Brigittes Perfektionismus löst bei ihm das Gefühl aus, dem wachsenden Druck nicht gerecht werden zu können. Zumal er Brigittes Ansprüche nicht teilt und



Miteinander das Leben zu meistern und glücklich zu werden, lautet das Ziel. Aber auf dem Weg dorthin gilt es viele Hindernisse zu überwinden, auch und gerade wenn das Fest der Liebe naht.

Dorothea Perkusic kennt aus ihrer langjährigen Erfahrung als Paartherapeutin und nicht zuletzt aus ihrer eigenen Ehe die Hürden des Beziehungsalltags.

In der ROSENHEIMERIN beantwortet sie die wesentlichen Fragen rund um die Liebe.

viel lieber einen unkomplizierten, harmonischen Abend nur mit Brigitte und den Kindern verbringen würde. Die beiden streiten sich immer wieder. Brigitte bemängelt Carstens mangelndes Verständnis. Sie will es ja nur gut und allen recht machen. Carsten will seine Ruhe. Damit geht es den beiden wie vielen Paaren. Weihnachten artet oft in Stress aus und fühlt sich so gar nicht mehr nach dem Fest der Liebe an. Aber warum machen wir uns so einen Druck? Zu Weihnachten möchten wir ein Zeichen setzen, die Menschen um uns versammeln, die uns etwas bedeuten, Geschenke machen und Freude bereiten. Dies ist in unserem Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit, angenommen zu werden und Sicherheit begründet. Die Geschenke sind dabei Ausdruck unserer Liebe. Allerdings können sie diese Liebe nicht ersetzen, allenfalls unterstreichen. Der Wert steht dabei nicht im Vordergrund, es geht um die Geste. Wenn wir uns also öfter – auch im Alltag – eine Freude machen würden und uns bewusst Zeit für den anderen nehmen, entstünde nicht dieser immense Druck. „Abrüstung unterm Weihnachtsbaum“ könnte eine Lösung sein: weniger Gäste, weniger Geschenke, weniger Perfektionismus. Dafür ein Mehr von dem, worum es eigentlich geht: mehr Nähe, mehr Leichtigkeit, mehr Miteinander. Meist wünschen sich unsere Gäste auch nicht mehr als das.