

Belastungsprobe Weihnachten

So viel Liebe, so viele Erwartungen – und am Ende Tränen statt Glückseligkeit. Kein Wunder, fragen sich viele Paare: Wie sollen wir diese Weihnachten bloss überstehen?

Text **Anne Ehret**

Auch Moritz und Katrin haben sich das im letzten Jahr gefragt, nachdem das Fest zum Reinfall wurde. Am Ende des Heiligabends sassen sie erschöpft und weinend auf dem Sofa und fragten sich, ob «das Ganze überhaupt noch einen Sinn macht». Den ganzen Tag waren sie mit ihrem sechs Monate alten Sohn Julius unterwegs: erst Mittagessen bei Katrins Eltern, dann eine Messe mit den Nichten, anschliessend ein Apéro bei einem Teil von Moritz' Patchworkfamilie. Am Abend kochte Moritz für den Rest der Patchworkfamilie, die natürlich auch noch den kleinen Julius sehen wollte. Am Ende krachte es zwischen den beiden – wegen einer Lappalie. Beide fühlten sich unverstanden, obwohl sie alles gegeben haben, um ein friedliches Fest für alle zu gestalten. Was lief schief? Als Paarberaterin frage ich mich, ob sie vorher bewusst besprochen haben, wie sie das Fest mit ihrem Kleinen gestalten wollen, oder ob sie automatisch den gewohnten Familienabläufen folgten. Dies passiert oft bei Ritualen, die nicht reflektiert und mit neuem Leben gefüllt werden. Man macht mit und merkt erst beim Tun, dass der gewohnte Ablauf nicht mehr zum eigenen Leben passt. Für das kommende Weihnachten empfehle ich den beiden, sich an den Phasen des Tuckman-Modells für Teams zu orientieren.

- **Phase 1:** Forming – Kennenlernen und Einfügen
Zu Beginn versuchen Paare, sich in die Traditionen der Herkunftsfamilien einzufügen. Alles wirkt noch harmonisch, man passt sich an.
- **Phase 2:** Storming – Konflikte tauchen auf
Mit der Zeit prallen Erwartungen aufeinander: Wer besucht wen, welche Rituale sind wichtig, wie soll das Fest ablaufen? Streit und Frust sind normal und sind wortwörtlich eine «Entwicklungs-Hilfe».
- **Phase 3:** Norming – eigene Regeln und Rituale entwickeln
Paare finden Wege, eigene Absprachen zu treffen: Wie wollen wir als kleine Familie feiern? Welche (neuen)

Rituale sind uns wichtig und wollen wir etablieren? Wie teilen wir unsere Zeit zwischen den Familien auf? Wen möchten wir wann einbeziehen – und wo setzen wir Grenzen?

- **Phase 4:** Performing – Weihnachten gelingt
Wenn Regeln etabliert sind, funktioniert das Paar wie ein eingespieltes Team. Sie treten gemeinsam auf, treffen Entscheidungen bewusst. Sie können das Fest so gestalten, dass es allen guttut und es geniessen.

Take-away für junge Familien

- Plant frühzeitig: Redet schon im Herbst über Erwartungen.
- Seid ein Team: Eure kleine Familie ist der neue Mittelpunkt.
- Wählt bewusst: Weniger Termine können mehr Nähe und Frieden bedeuten.



Anne Ehret

ist Paarberaterin bei Paarberatung im Kanton Zürich an der Beratungsstelle Männedorf. Sie unterstützt Paare dabei, Unterschiede konstruktiv zu nutzen, um miteinander wachsen zu können und neue Nähe zu schaffen. Sie ist verheiratet und Mutter von zwei Söhnen im Teenageralter.

→ paarberatung.zuerich