

## Weihnachten haben wir immer Krach. Wie lässt sich das verhindern?



*Tamara Dietl, 57, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Alle Jahre wieder – das Fest, das eigentlich das der Liebe sein soll, verwandelt sich unweigerlich in ein Fest von Stress, Streit und Frust. In meiner Kindheit war das auch bei uns so. In meiner Erinnerung gibt es kein Weihnachten, an dem nicht irgendwann irgendein Familienmitglied wahlweise in Wut oder in Tränen ausbrach und damit den Heiligen Abend sprengte. Natürlich hatte es bei uns auch etwas damit zu tun, dass meine Eltern sich sehr früh scheiden ließen und es trotzdem irgendwie hinkriegen wollten, Weihnachten zum Fest der heilen Familie zu stilisieren. Was aber

eben nicht der Realität entsprach. Wir waren nicht die harmonische Kleinfamilie, sondern die komplizierte Patchworkfamilie. Es wurden Erwartungen geschürt, die sich einfach nicht erfüllen konnten. Aber anstatt diese zu hinterfragen und runterzuschrauben, wurde krampfhaft an der Tradition festgehalten, und damit waren die alljährlichen Enttäuschungen programmiert.

Als erwachsene Frau zog ich die Konsequenzen daraus und übernahm die Organisation der Weihnachtsfeiertage selbst. Ich entzauberte das Fest, indem ich zu einem schlichten, aber schönen Abendessen zu mir nach Hause einlud – ohne Gänsebraten, Tannenbaum-Kitsch und Geschenkewahnsinn. Und ich lud auch nur ein, wer wirklich Lust dazu hatte und sich zu guter Laune verpflichten ließ. Natürlich waren meine Weihnachtsfeiern nicht so romantisch und huldvoll, wie es eigentlich sein sollte. Dafür waren sie friedlich, heiter und sind mir in bester Erinnerung geblieben.

Erst als ich schließlich meine eigene kleine Familie gründete, wurde Weihnachten so, wie ich es mir früher immer gewünscht hatte: ein harmonisches Fest der Liebe. Und dass das so werden konnte, hatte – ganz unromantisch – etwas mit Planung zu tun. Mein Mann stammte nämlich auch aus einer Scheidungsfamilie mit eher traurigen als schönen Erinnerun-

gen. Also setzten wir uns zusammen und überlegten, wie sich der Krach, die Tränen und die Enttäuschungen von früher vermeiden ließen. Unsere erste Entscheidung lautete: Wir bleiben unter uns. Alle weiteren Familienmitglieder kommen nur gut überlegt und in friedlichen, neuen Kombinationen dazu. Maßnahme zwei bestand darin, die vorweihnachtlichen Aufgaben (Tannenbaum besorgen, Einkäufe erledigen, Geschenke kaufen) klug und unseren Bedürfnissen entsprechend aufzuteilen. Das war hilfreich, denn jeder wusste nun genau, was er bis wann zu erledigen hatte. Das führte zu großer Entspannung und dazu, dass sich jeder mitverantwortlich für das Gelingen fühlte. Am wichtigsten erscheint mir jedoch unser dritter Schritt: Wir beschlossen, dass alle Reizthemen an den Feiertagen verboten sind. Ja – wir entschieden uns ganz bewusst dazu, dass wir an Weihnachten nicht streiten werden, sondern gemeinsam dafür Sorge tragen, dass das Fest der Liebe seinen Namen wirklich verdient. Und das ist uns wunderbar gelungen.

Alle Jahre wieder.

*\*In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*