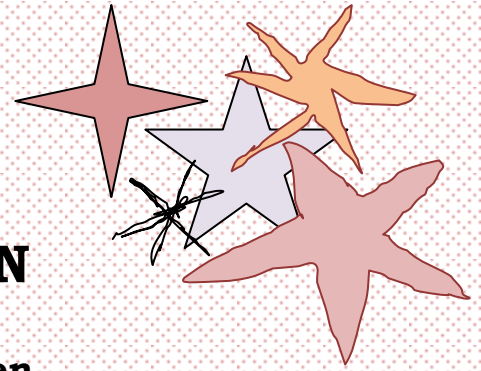




# OH GOTT, WEIHNACHTEN



## Vom rechten Umgang mit falschen Erwartungen

**Veronika Schmidt**

**Ich liebe es, Feste, Rituale und Übergänge zu feiern. Nur mit Weihnachten tue ich mich, wie manche Menschen auch, eher schwer. Was ist bei Weihnachten so anders? Und wie könnte es im guten Sinn anders werden?**

Das Aufziehen von acht Kindern hat mich gelehrt, wie wichtig Feiern und Rituale sind, wie viele Emotionen sie wecken und wie sie zu bleibenden Erinnerungsschätzen werden. Sie sind wie Anker in die Vergangenheit, die rückwirkend Vertrauen und Sicherheit hervorrufen. Umso wichtiger ist es, deren Gestaltung eine gewisse Sorgfalt angedeihen zu lassen.

Auch der Alltag schafft sich seine Rituale und gibt damit Sicherheit. Das wird uns oft erst bewusst, wenn wir diese heiligen Gewohnheiten abschaffen wollen und auf erbitterten Widerstand der Kinder stossen. Beispiel: Eine Ferienreise nach Italien startet um 4 Uhr morgens, Frühstückshalt 3 Stunden später in Bellinzona-Nord. Änderung seit Jahren nicht mehr möglich. Oder wie der Geburtstagstisch geschmückt werden soll, ist selbst bei Jugendlichen noch sakrosankt. Adventskalender abschaffen? Der damals vorwurfsvolle Blick meines bereits volljährigen Sohnes deutete an, dass ich das lieber bleiben lasse.

### **Was Weihnachten so anders macht**

Was ist nur mit Weihnachten los? Das hab ich mich oft gefragt. Das «Rituelle» an Weihnachten liebe ich sehr. Was ich nicht mag ist, was vor und an Weihnachten «abgeht» und wie es sich anfühlt. Sozial benachteiligte Kinder (und vier davon lebten in unserer Familie) sind oft Symptomträger vorweihnachtlicher Turbulenzen mit weihnachtlicher Eskalation. Mein Mann leitet eine Stiftung mit Sozialpädagogischen Grossfamilien. Ich arbeite selbständig als Familienberaterin. Mitte November zieht es an, Situationen eskalieren: Plötzlich sollen dringend Kinder aus ihren Familien wegplatziert werden. Bei mir suchen Eltern Rat, weil sie mit ihren Kindern nicht mehr zurechtkommen. Paare suchen Hilfe aus scheinbar unlösbaren Konflikten.

Das hat sicher nicht nur mit Weihnachten zu tun. Es hat damit zu tun, dass sich nun verdichtet, was sich über den Sommer leichter anfühlte. Mehr Sonne, mehr Licht, mehr Luft lassen ungelöste Konflikte leichter ertragen.

Sobald es dunkel wird, drohen sie uns zu erdrücken. Eltern und Lehrer werden gereizter und intoleranter, Kinder unruhiger, aufsässiger oder blockiert. Weihnachtszeit ist eine Zeit, in der sich die «Geister» scheiden.

### **Übersteigerte Erwartungen**

Weihnachtszeit oder genauer die Adventszeit bedeutet Ankunft und Erwartung. Wir sind in Erwartung auf die Ankunft unseres Erlösers Jesus Christus. Von ihm sollten wir die Lösung unserer Probleme und den inneren Frieden erwarten. Doch nur allzu oft steigert die Adventszeit unsere Erwartungen an unsere Mitmenschen oder an das Leben allgemein. Mütter erwarten brave Kinder, Väter ungestörte Ruhe, Kinder die Erfüllung materieller Wünsche, Ehefrauen aufmerksame Ehemänner, Familienclans die Einhaltung der Tradition. Weihnachtszeit ist geradezu geschaffen, um unsere Mängel schmerzhaft in Erinnerung zu rufen. Kein Geld, kein Partner, keine (intakte) Familie, keine Freunde, keine Arbeit, kein Erfolg, unversöhnte Beziehungen, eingefahrene Familientraditionen und ein übersteigertes Harmoniebedürfnis machen diese emotional überfrachtete Zeit für viele unerträglich.

***Hingezogene Hoffnung macht das Herz krank, aber ein eingetroffener Wunsch ist ein Baum des Lebens*** (Sprüche 13.12).

Viele Menschen sind keine starken Lebensbäume, weil sie gravierende Enttäuschungen in der Kindheit erleben mussten. Traditionsgemäss ist das Weihnachtsfest ein Familienfest. Diese Tradition sitzt tief in unseren Genen. Wenn wir uns je im Laufe eines Jahres

um die Erfahrung guter Familienbeziehungen betrogen fühlen, einsam, verlassen und mit grossen Enttäuschungen konfrontiert, dann an Weihnachten. Wenn es etwas gibt, das diesen Mangel stillen kann, ist es allein die Herzensbegegnung mit Jesus. Wir können uns bemühen, etwas von diesem Vermissten als Stellvertreter Christi anzubieten. Heilen kann nur er.

### **Plädoyer für mehr Gelassenheit**

Ich habe mich im Laufe der Zeit von der Vorstellung gelöst, der Harmonie zuliebe zu erwarten, diese Mängel würden in der Weihnachtszeit nicht zu Tage treten. Das Gegenteil ist der Fall. Unsere Mängel manifestieren sich geradezu in dieser Zeit. Wohl dem, der «erlöst» ist, er wird am meisten Gelassenheit an den Tag legen können. Das hiess für mich, lernen damit zu rechnen und zu leben, dass es in der Adventszeit drunter und drüber gehen kann. Dass die Weihnachtsfeier auch mit Tränen und Wutausbrüchen begleitet werden konnte. Es hiess, Rituale zu finden, ohne mit der Tradition oder mit dem Glauben Druck auszuüben. Es hiess für mich, an Weihnachten keine Harmonie zu erwarten. Es hiess, viel emotionalen Stress zu ertragen und unausgesprochene riesige Erwartungen und die damit unweigerlich eintreffenden Enttäuschungen und Reaktionen auszuhalten. Deshalb ist Weihnachten nicht mein Lieblingsfest.

### **Weihnachtsrituale entwickeln**

Dazu gehört, festlegende Vorstellungen *ent*-wickeln. Eine davon war, alle unsere Kinder müssten das Weihnachtsfest bei uns verbringen. Nach dem sich der emotionale Druck rund ums Weihnachtsfest bei unseren Pflegekindern auch im Erwachsenenalter nicht gelegt

hatte, liessen wir ihnen absoluten Freiraum, wie sie Weihnachten verbringen wollten. So kann es sein, dass sie lieber arbeiten und die Festtage verschlafen, als sich der ungeliebten Gefühle auszusetzen. Besuchszwang über die Festtage kennen wir nicht. Telefone kommen oder kommen auch nicht. Unsere Familientreffen sind Gartenfeste im Sommer und Besuche, wenn es uns gefällt. Wir feiern Weihnachten. Mit denen die kommen wollen, aber wir feiern nur einmal. Auch nicht bei den Grosseltern.

### **Was wir tun ist einfach feiern**

Jeder darf sein wie er will, auch der «müffelige» Teenie. Schön gekleidet oder auch nicht, am Boden liegen oder im Sofa hängen, singen oder es bleiben lassen. Unser Weihnachtsfest ist eher rituell, aber lustig und überhaupt nicht sakral. An Weihnachten koche ich etwas, dass ich noch nie gekocht habe, weil die Familie das liebt. Dafür muss der Rest der Familie einkaufen, putzen und den Baum schmücken. Herzstück unserer Feier ist der Lobpreis im Kerzenschein. Wir singen zusammen Lieder, die wir über die Jahre passend zu Weihnachten gesammelt haben, einfach so lange wir mögen (Wir singen gerne). Jemand liest die Weihnachtsgeschichte aus der Bibel vor. Wir beten zusammen, wer will. Dann gibt es Dessert und Geschenke. Mit zunehmendem Alter der Kinder sind es zum Glück immer weniger geworden. Mit zu vielen Geschenken ist Weihnachten nicht lustig, ohne auch nicht. Ein Geschenk das wir uns machen, ist eine neue DVD, die wir uns anschliessend zusammen anschauen. Über die Festtage ist mir eher nach Ruhe zumute. Aber schnell packt mich auch die Lust, den

Baum abzuräumen und Weihnacht als Tradition hinter mich zu lassen.

### **Weihnachten ent-spannen**

- heisst, mit Unvollkommenheit und Mangel leben lernen.
- heisst, eventuelle Erwartungen und Wünsche an meine Mitmenschen von der Weihnachtszeit abzukoppeln und ihnen gegenüber kommunizieren.
- heisst, ungeliebte Familientraditionen frühzeitig zur Diskussion stellen und Alternativen vorschlagen.
- heisst, «heisse Eisen» in der Familie, Verwandtschaft, ausserhalb der Weihnachtszeit ansprechen.
- heisst, ungelöste Probleme nicht an Weihnachten lösen wollen. Konflikte, die bis dahin kein Thema waren, sollen nicht angesprochen werden.
- heisst, lernen loszulassen - Menschen und Vorstellungen.
- heisst, einander fragen, was wir tun möchten.
- heisst, das tun, was wir von Herzen tun möchten.
- kann heissen, dass daraus ein Ritual entsteht oder gerade eben nicht.

Artikel erschienen im Christlichen Zeugnis  
4/07, Campus für Christus  
Heute Zeitschrift **AMEN**