

Dienstag, 23. Dezember 2014 · Jahrgang 42

NÜRTINGEN • WENDLINGEN • AICHTAL • NECKARTAL • NEUFFENER TAL

## Oh du fröhliche . .

### **Weihnachtszeit kann auch Krisenzeit sein – Strukturen können helfen**

Die Weihnachtszeit gilt als Zeit der Besinnung, der Familie, der Nähe der Menschen zueinander – aber auch als eine Phase, in der Sorgen aufbrechen, Streit aufkommt und Konflikte eskalieren können. Man kann sich jedoch vorbereiten und damit Stress vermeiden. Kommt die Weihnachtszeit, registrieren Therapeuten und Beratungsstellen ein Ansteigen von Problemen: Familien streiten, Kinder aus Trennungsfamilien werden hin und her gezerrt oder mit dem neuen Partner eines Elternteils konfrontiert, im schlimmsten Fall kommt es zu Gewalt.

Die Festtage und die Zeit zwischen den Jahren sind nicht einfach – dieses Fazit zieht Martina Rudolph-Zeller, die stellvertretende Leiterin der Telefonseelsorge Stuttgart. Anrufe häufen sich in dieser Zeit: Wobei der Heilige Abend weniger im Fokus stehe als die Weihnachtsfeiertage und die Tage danach. Während es an den Festtagen genug Ablenkung durch Veranstaltungen von Vereinen oder den Kirchengemeinden gibt, sind die nachfolgenden Tage ohne ablenkende Angebote. „Ruhe und tote Städte werfen die Menschen auf sich selbst zurück“, sagt Rudolph-Zeller. Oft sind es Alleinstehende, denen die Decke auf den Kopf fällt. Die Ehrenamtlichen an den Telefonen hören zu, Ratschläge geben sie jedoch nicht. „In den Gesprächen kommen die Menschen oft selbst auf Lösungsvorschläge“, sagt Rudolph-Zeller. Zum Beispiel einen Spaziergang zu machen. Wichtig sei, aus der passiven Rolle ins Handeln zu kommen. Die Therapeutin und Sozialpädagogin sieht den Grund für Frustrationen in den Erwartungen, die die Menschen an die Weihnachtszeit haben. „Alles soll perfekt sein. Glück und Harmonie sollen herrschen.“ So sieht es auch die Familientherapeutin Renate Frey. Sie arbeitet bei der Psychologischen Beratungsstelle für Familie und Jugend des Landkreises und weiß: „Zu den Festtagen kommen Menschen zusammen, die sonst nicht so viel Zeit miteinander verbringen.“ Zuweilen sind vier Generationen unter einem Dach. Da gelte es vorzusorgen. Frey rät, die Tage zu strukturieren. Es müsse die Balance gehalten werden zwischen dem Beisammensein und den Freiräumen für jeden Einzelnen, sagt sie und ermuntert die jeweiligen Gastgeber der Festtage, diese Strukturen vorzugeben. „Das kann ein Spaziergang nach dem Essen sein, eine Stunde Ruhe für jeden. Oder jemand liest vor.“ Frey rät Erwachsenen, Kinder nicht zu sehr mit „Programm“ zu behelligen. „Kinder genießen es, wenn man ohne Vorgaben Zeit mit ihnen verbringt, wenn man mit ihnen spielt oder liest.“ Dort, wo die Familie auseinandergebrochen ist, sollten die Elternteile ihre Erwartungen nicht zu hoch schrauben. Um Frustrationen zu vermeiden, helfe es, abwechselnd Heiligabend, Weihnachtsfeiertage und Silvester mit den Kindern zu verbringen. Wer nicht mit seinen Kindern feiert, dem helfen neue Formen des Feierns – zum Beispiel mit Freunden oder Verwandten. bob

### **Info:**

Telefonseelsorge Stuttgart, 08 00/1 11 01 11 oder 08 00/1 11 02 22  
Psychologische Beratungsstelle des Landkreises Esslingen  
07 11/39 02-26 71 oder -28 28