

## Stress unterm Weihnachtsbaum

### So ertragen Sie die buckelige Verwandtschaft



**Happy Family:** Das Fest der Liebe dreht sich um die Familie. Damit das harmonisch abläuft sollte man einige Dinge beachten. (Foto: ddp images)

### **Zwischen Schrottgeschenken und Grundsatzdebatten: Für viele Familien wird Weihnachten jedes Jahr zu einer Zerreißprobe. Der Stress unter dem Tannenbaum kann aber vermieden werden. Nur wie?**

Weihnachten ist eigentlich das Fest der Liebe. Aber in vielen Familien ist es auch die Zeit, in der so richtig die Fetzen fliegen. "Manche Geschwister versuchen sich über das Jahr aus dem Weg zu gehen und ausgerechnet an Weihnachten fühlen sie sich verpflichtet ihre Konflikte unter dem Tannenbaum zu regeln", erklärt der Diplom-Psychologe Louis Lewitan.

Deshalb sei es wichtig, sich schon vor dem Fest auf das einzustellen, was kommt. "Man muss rechtzeitig planen, sich früh Gedanken machen und dann miteinander kommunizieren." Es gehe nicht darum, sich durchzusetzen, sondern darum, Kompromisse zu schließen, so der Stress-Experte.

Falls das nicht gelingt, dann ist guter Rat teuer. Was tun, wenn die Situation beim Familienfest dann doch eskaliert? Auch dafür hat Lewitan einen Tipp: "Selbstdisziplin ist wichtig. Es ist ein Zeichen von Größe, wenn man sich nicht in das Zentrum der Aufmerksamkeit rückt, sondern sein Ego zurück nimmt." Letztendlich gehe es viel um Eitelkeit, und das man sich selbst zu wichtig nehme. Trotzdem sollte man sich auch trauen, rechtzeitig seine Wünsche und Bedürfnisse zu äußern.