

## RATGEBER BEZIEHUNG



Viktor Arbeit,  
Paarberater/  
Mediator, Affoltern

## Erwartungen

*Heute ist Weihnachten. Dieses Fest ist mit vielen Erwartungen verbunden.*

Ja, die Erwartungen betreffen nicht nur die erhofften Geschenke. Ich erwarte auch, dass die Gäste pünktlich sind, das Essen allen gut schmeckt, du freundlich bist zu meinen Eltern, die Kinder sich nicht streiten, der Schwager nicht wieder zu viel trinkt und vieles mehr. Der Weihnachtsweg ist mit Stolpersteinen gepflastert und entsprechend gross ist die Wahrscheinlichkeit, dass Erwartungen enttäuscht werden.

*Warum haben viele Leute vor und an Weihnachten so viel Stress?*

Weihnachten steht in unserer Gesellschaft unter einem grossen Erwartungsdruck und findet in den meisten Fällen in der Familie statt. Wenn das gemeinsame Feiern Freude macht, ist ja alles gut.

*Aber?*

Für viele ist es Stress pur. Im Vorfeld das Einkaufen der richtigen Geschenke, dann die Vorbereitungen für die Gäste, das richtige Essen, die Dekoration. Und oft die Vorausahnung, dass es wieder Unstimmigkeiten oder sogar Streit gibt.

*Warum tun sich das die meisten an?*

Es ist durchaus sinnvoll, bei immer wiederkehrendem Unbehagen ein paar Fragen zuzulassen: Für wen tue ich das? Muss ich das eigentlich wirklich? Wer sagt mir, dass ich das muss? Möchte ich das? Und was erwarte ich? Worum geht es?

*Wo liegen an Weihnachten die Herausforderungen für ein Paar?*

Oft beginnt die Herausforderung dort, wo festgelegt werden muss, wann man mit wem wo feiert. Eine der beiden Herkunftsfamilien hat meist Vorrang. Wer beansprucht den «Haupt-Weihnachtsabend 24.12.» für sich? Das alleine kann schon Spannung erzeugen. Alles ist überreizt, das Eis ist dünn. Der Boden für eine Eskalation oder einen Konflikt ist gelegt. Der Sinn von Weihnachten kann dabei verloren gehen.

*Wie fassen Sie den Sinn, die Weihnachtsbotschaft zusammen?*

Es geht um Liebe - Liebe zum Leben, zur Schöpfung, zum Göttlichen - wie immer man es nennen mag - zu den Menschen, zu sich selbst. Dies beinhaltet Vergebung und die Abkehr vom Gedanken der Rache.

*Was könnte ein Paar tun, um die kommenden Abende gut zusammen zu verbringen?*

Ich rate: Seien Sie sich bewusst, dass Erwartungen im Raum stehen. Und seien Sie sich bewusst, dass Ihre Erwartungen enttäuscht werden können. Nehmen Sie sich als Paar einen Moment zu zweit heraus, um sich im Kontext der Weihnachtsbotschaft zu spüren. Kreieren Sie sich einen liebevollen Augenblick und lassen Sie alles rundherum kurz ruhen. Ich wünsche Ihnen schöne und friedvolle Weihnachten.

Kontakt:

[viktor.arbeit@paarberatung-mediation.ch](mailto:viktor.arbeit@paarberatung-mediation.ch)