



TRAUMVORSTELLUNG
Wie Weihnachten im Familienkreis auszusehen hat, wird der Gesellschaft oft vorgegaukelt. Dabei kann es auch anders toll sein.

Weihnachten ohne Familienstreit: Wie es klappen kann

FEST DES FRIEDENS

Weihnachten ist nicht für alle das Fest der Liebe. Wie man **Familienkonflikten entgegenwirken** kann, verrät Psychotherapeutin und Autorin **Anna Maurer** im MADONNA-Interview.



EXPERTIN & AUTORIN

Psychotherapeutin Anna Maurer schrieb in ihrem Buch „Beherzt“ zusammen mit ihrer Schwester Christine Weissbarth über Familienkonflikte und wie man sie lösen kann.

Als Persönlichkeitscoach, Gestalttherapeutin und Supervisorin weiß sie um die Ängste und Probleme, denen Menschen – gerade in Krisenzeiten – ausgesetzt sind. Weihnachten als hochemotionale Zeit birgt für viele eine hohe Konfliktpotenzial. Auch Anna Maurer (72) selbst kennt die Auseinandersetzung im familiären Kreis – über die Gegensätzlichkeit von Geschwistern und deren Folgen schrieb sie – zusammen mit ihrer Schwester – in dem Buch „Beherzt – Wie die Sehnsucht die Angst überwindet“ (Carl Ueberreuter Verlag). Im MADONNA-Gespräch verrät Maurer, wie man sich für Weihnachten emotional wappnen und ganz ohne Erwartungen ein Fest des Friedens feiern kann.

Sie haben zusammen mit Ihrer Schwester das Buch „Beherzt“ geschrieben, in dem es um die Auseinandersetzung zwischen Geschwistern und die Liebesbeziehung zum Leben geht. Nun steht Weihnachten vor der Tür und damit auch wieder Konflikte in vielen Familien. Was sind die häufigsten Konflikte und warum kommen Sie ausgerechnet zu Weihnachten am deutlichsten zum Vorschein?

ANNA MAURER: Manche Konflikte entstehen schon im Vorfeld: wer aus der Familie ladet ein, wer ist willkommen, wen möchte man nicht dabei haben... Stören die Pubertierenden, wie entstehen Ungerechtigkeiten bei den Geschenken, welche Rituale müssen sein, auch gegen den Widerstand anderer... Die Erwartungen an Weihnachten sind meistens überzogen. Viele Menschen wünschen sich eine „heile Familie“, eine, in der es harmonisch und verständnisvoll abläuft, und dazu gibt es von Kindheitstagen an „Bilderbuchvorstellungen“. Friedlich vereint um den

“
Alte unaufgelöste
Familienthemen,
unterschiedliche
Ansichten können
Konflikte ent-
zünden...”

Anna Maurer über die
Auslöser von Streitigkeiten
am Heiligen Abend

Christbaum – so gaukelt es uns auch die Werbung vor. Ein besinnliches Fest, an dem die Familie zusammenkommt, man lacht, singt, überreicht sich Geschenke. In diesem Miteinander tauchen aber auch brenzlige Themen auf. Alte unaufgelöste Familienthemen, unterschiedliche, politische Ansichten... Daraus kann schnell ein Konflikt entzünden.

Wie geht man am besten in die Situation und begegnet den Familienmitgliedern, mit denen es immer wieder zu Auseinandersetzungen kommt, am besten?

MAURER: Nach Möglichkeit keine Konfliktklärung am Weihnachtsabend, sondern schon vorher oder nachher! Vielleicht ist es möglich, davor schon das offene Gespräch suchen: etwa bei einem gemeinsamen Besuch auf dem Christkindlmarkt oder an einem Adventwochenende, wo man die Kerzen am Adventkranz anzündet, ein paar Minuten miteinander schweigt und sich darauf besinnt, was man an dem anderen schätzt, um sich das einmal zu sagen. Dann kann es gelingen, sich darauf zu einigen, wie man bei dem gemeinsamen Familienfest zumindest respektvoll miteinander umgehen kann. Alte Verhaltensmuster und Gewohnheiten, die

wir aus unserer Kindheit mitschleppen, wirken besonders hartnäckig, manches braucht Arbeit daran, anderes braucht Zeit und wieder anderes braucht vielleicht Umstände, die sich verändern.

Worauf begründen sich Konflikte und Missverständnisse zwischen Geschwistern am häufigsten?

MAURER: Rivalität, der Kampf um die Liebe und die Anerkennung der Eltern. Das ist ein sehr frühes Lernfeld, das sehr prägend ist für unser Leben. Deshalb sind Geschwister auch ein geniales Umfeld, um mit Konflikten umgehen zu lernen, man ist so nahe und vertraut miteinander, ist verfeindet und dann gleich wieder verbündet. Lacht und weint zusammen. Unterstützung und Konkurrenz sind meist dauerhafte Themen, mit denen wir mit den Jahren umgehen lernen.

Welche Rolle spielen Eltern in diesen Zerwürfnissen und wie können sie solchen vielleicht schon im Kindheitsalter entgegenwirken?

MAURER: Sie könnten etwa ein Vorbild dafür sein, wie man Meinungsverschiedenheiten austrägt, in dem man offen über das spricht, was einen verletzt, kränkt und was man an dem Verhalten des anderen nicht verstehen kann. Wichtig ist auch, dass sich Eltern Gedanken darüber machen, welche Fähigkeiten ihre Kinder haben und wie sie ihre Kinder unterstützen können ihre jeweiligen Begabungen entsprechend zu entwickeln. Eltern bringen ihre Lebenserfahrungen mit und haben zugleich längst nicht in allem recht. Auch wenn sie voller guter Absicht sind, können sie in ihren Lebensentwürfen und in der Gestaltung ihres Alltags auch scheitern. Und das ist gut so – die perfekten Eltern können wir nicht sein. Es braucht eine Kindheit, die fürs Leben stärkt, es braucht herausfordernde, aber keine überfordernden Situationen. ➔

EIN ERZWUNGENES ZUSAMMENKOMMEN

ist nicht immer sinnvoll. „Es kann nur dort schön gefeiert werden, wo man gerne hinkommt.“

In Ihrem Roman beschreiben Sie auch den Weg zu Glück, Zufriedenheit und wahrer Liebesfähigkeit – was bedeutet „Liebesfähigkeit“ und warum fehlt diese so vielen Menschen?

MAURER: Mein wichtigster Lehrer Sylvester Walch meint: „Das Problem ist, dass man den anderen anders haben möchte als er ist.“ Und man selbst entspricht meist auch nicht den Vorstellungen des oder der anderen und häufig auch nicht den eigenen. Deshalb ist der erste Schritt, sich selbst zu akzeptieren mit all seinen Stärken und scheinbaren Schwachstellen, denn erst, wenn man sich selbst annimmt, kann man sich vorstellen, dass einen auch anderen Menschen so lieben können wie man ist. Es gibt darüber hinaus eine Liebe und Zufriedenheit, die tief in unserem Herzen wohnt und nicht nur von äußeren Zuwendungen und Umständen abhängig ist. Je mehr wir mit uns selbst in Kontakt kommen, unsere Licht- und Schattenseiten bewusst anschauen und bearbeiten, desto näher können wir zu unserem inneren Licht kommen um dann anderen Menschen mit dieser Offenheit und Liebe zu begegnen. Das scheint mir der eigentliche Sinn von Weihnachten zu sein.

Wie gehen Sie heute mit Konflikten mit Ihrer Schwester um?

MAURER: Wir waren so gegensätzlich, wie Geschwister nur sein können – sie war laut und wild und ich schüchtern und verträumt. Mit den Jahren haben wir gelernt, uns in unseren unterschied-



“
Das Problem ist,
dass man den
anderen anders
haben möchte als
er ist – und auch
sich selbst.”

Anna Maurer über die wichtigste Erkenntnis auf dem Weg zur Liebesfähigkeit

lichen Temperamenten und Lebensanschauungen wertzuschätzen und sie auch als anregend zu erleben. Es war ein längerer Weg, der sich rentiert hat. Das gemeinsame Zurückblicken in unserem Buch war dabei sehr aufschlussreich, besonders weil wir gemeinsame Erfahrungen völlig anders interpretiert haben.

Sie bieten als Psychotherapeutin Integrative Gestalttherapie und Körpertherapie an. Was kann man sich darunter vorstellen?

MAURER: Die Integrative Gestalttherapie geht von der Annahme aus, dass jeder Mensch den tiefen Wunsch hat, die Potenziale, die er in sich trägt zu verwirklichen. Wir, als Psychotherapeut:innen unterstützen dabei, mögliche Lösungen zu finden und beizustehen, wenn man vor allem in Krisen und schwierigen Zeiten das Gefühl hat auf der Stelle zu treten. Im therapeutischen Setting kann man mehr als die bekannten Alltagsgedanken zulassen. Man lernt wieder auf seinen Körper zu hören und ihn

in Entscheidungen mit ein zu beziehen. So wird das bewusste Wahrnehmen der Gefühle und Körperempfindungen zu einem wichtigen Wegweiser. Auch wenn man seinen Träumen und Sehnsüchten folgt, richtet man das Leben langsam wieder mehr nach den eigenen Bedürfnissen und Potenzialen aus. Viele Menschen haben das verlernt, sie orientieren sich zu stark an den äußeren Gegebenheiten, um den gesellschaftlichen und familiären Verpflichtungen nachzukommen. Ziel ist ein erfülltes Leben, in dem man um seine Möglichkeiten weiß und seine Begrenzungen anerkennt.

Zurück zum Weihnachtsfest und den Emotionen, die zu dieser Jahreszeit hochkommen: wann macht es Sinn, dem familiären Weihnachtsfest fernzubleiben – darf man auch „Nein“ sagen?

MAURER: Das Fest kann nur schön gefeiert werden, wenn man auch gerne dorthin kommt. Verstehen zu lernen, dass manche Rituale und Gemeinschaftsformen im Ablauf eines familiären Weihnachtsfestes nicht für alle passen. In bestimmten Lebensphasen oder Lebenskrisen ist ein erzwungenes Zusammenkommen und Feiern nicht sinnvoll.

Wie sieht Ihr perfektes Weihnachten aus?

MAURER: Ein schönes Weihnachtsfest mit den Menschen, die mir nahe stehen, muss nicht perfekt sein. Ich singe gerne Weihnachtslieder und singe sie besonders gerne mit meinen Enkelkindern. Deshalb habe ich mit fast 70 Jahren noch einmal mit dem Klavier spielen begonnen, damit ich die Lieder auch begleiten kann.

DANIELA SCHIMKE ■



LIEBESFÄHIGKEIT
ist laut Gestalttherapeutin Anna Maurer der Schlüssel zu Glück und Zufriedenheit
(www.annamaurer.at)