

# Wie man familiäre Konflikte (nicht nur) an Weihnachten löst

## Explosive Bescherung

VON SYLVIE-SOPHIE SCHINDLER

Die Gans brutzelt im Ofen, der Wein ist entkorkt und an der fein gedeckten Tafel tischelt die Schwiegermutter in der besinnlichen Runde brisante Fragen auf: „Wolltet ihr nicht ein zweites Kind?“; „Habt ihr denn endlich eine neue Wohnung?“, um kurz darauf weiterzusticheln: „Hast du zugenommen? Dein Kleid sitzt ganz schön eng um die Hüften.“ Wem hier nicht der Krug platzt, tut das nur für den weihnachtlichen Frieden. Doch nicht jeder kann das. Wenn sich die liebe Verwandtschaft um den Christbaum drängelt, kann aus der stillen schnell mal eine laute Nacht werden. Unbestritten: Das Fest der Liebe, das alle so dringend wollen, hat den Charakter eines emotionalen Pulverfassens. Weil die Erwartungen so groß sind, dass sie nur enttäuscht werden können. Und weil Konflikte ausbrechen, die schon lange unter der Oberfläche brodeln. Nicht immer bleibt es bei einem erhitzten Wortwechsel. Die Polizei verzeichnet in den Festtagen mehr Fälle von häuslicher Gewalt, Beratungsstellen richten Notrufdienste ein. Harmonie und Familienfrieden lassen sich nicht erzwingen. Und Konflikte nicht vermeiden. „Aber wir können dafür sorgen, dass sie ruhiger verlaufen“, sagt Malte Müller-Egloff, Psychologe und systemischer Coach mit eigener Praxis in München. Grundsätzlich sei ein Konflikt weder falsch noch schlecht. Ihn zu akzeptieren, ist nicht leicht: Aufgrund einer evolutionsbiologischen Programmierung hat der Mensch andere Reaktionsmuster, sobald er sich, wie etwa durch einen Streit, bedroht fühlt. „In einer Gefahrensituation reagiert der Körper mit den Strategien Kampf, Flucht oder Erstarrung“, erklärt Müller-Egloff. „Erst wenn wir uns aus urgeschichtlicher Prägung befreien, eröffnen sich Lösungen, auf die wir sonst nicht kommen.“ Müller-Egloff ist sogar überzeugt: „Ein Konflikt ist zu begrüßen, weil er etwas verdeutlicht!“ Unter dem Oberflächlichen, das verhandelt wird, etwa weil die Schwiegermutter immer den Ablauf des Festes bestimmen will, liegt das verborgene, um was es eigentlich geht. „Konflikte erinnern auch an lebensgeschichtliche Themen, die wir immer noch mit uns herumtragen.“ Das Verhalten des anderen lässt sich daher als eine Art „Erinnerungshilfe“ einstufen und als Chance, da mal ranzugehen. Wobei einem selten sofort klar ist, um was es geht. Wut, Schmerz, Enttäuschung schleicht fast jeder mit sich herum, oft seit der Kindheit. Freilich kann man das ganz große Fass nicht am Abend bei der Gans aufmachen. Konflikte sind laut einer Definition Kampfsituationen zwischen Partnern mit gegenteili-



Den Klassiker eines chaotischen Heiligabend liefert Lorient in seinem Sketch: „Weihnachten bei Hoppenstedts“, der auch heuer wieder mehrfach gezeigt wird: 24. Dezember, 15.45 Uhr in der ARD, 18.05 Uhr im NDR, 23 Uhr im NDR, 23.15 Uhr im WDR und 23.45 Uhr im SWR. RADIO BREMEN

gem Interesse. Der Philosoph Aristoteles wies seinerzeit darauf hin, dass ein „Drama“ eine Katharsis, also eine Bereinigung mit sich bringe. Wer ein „gutes Leben“ führen wolle, solle sich Streitsituationen stellen und nicht weglassen. Denn hier liege die Chance auf Veränderung und Annäherung. Selbst wenn es sich zunächst wie Trennung anfühlt. Mag man seinen Kontrahenten auch zum Mond wünschen, so sollte laut Müller-Egloff doch beachtet werden, „in Beziehung zu bleiben“. Grund: „Der Konflikt ist in der Beziehung entstanden und löst sich nicht, wenn einer die Kommunikation abbricht.“ Wer erst einmal eine Auszeit braucht, der soll sie sich freilich nehmen. Man muss signalisieren, dass man für sich sein möchte. Eine mögliche Formulierung wäre: „Es ist gerade schwierig für mich. Ich muss raus aus der Situation, aber ich komme später wieder.“ Es gilt, sich zu verdeutlichen, dass die Verantwortung für Streit bei allen Beteiligten liegt. Jeder hat einen Grund für sein Verhalten. Es sollte klar getrennt werden zwischen der Person und ihrem Verhalten. „Nicht die Person ist böse, sondern ihr Verhalten ist schwierig“, so der Münchner Coach. Eine präzise Wortwahl wäre demnach: „Dein Verhalten verletzt mich.“ Und nicht: „Du verletzst mich.“ Bahnt sich ein

### DAS DRAMA-DREIECK

#### VON TÄTERN, OPFERN UND RETTERN

>> Erstmals Ende der 1960er-Jahre wurde das Drama-Dreieck beschrieben. Es handelt sich um ein Modell, um Konflikte besser verstehen zu können. Laut Drama-Dreieck nehmen die Beteiligten entweder die Opfer-, Täter- oder Retterrolle ein. Letztere ist optional. Nimmt einer der Kommunikationspartner die Rolle des Opfers oder des Täters ein, zwingt er den anderen quasi automatisch in die Gegenrolle. >> „Du hast den Müll mal wieder nicht runtergebracht“ wäre ein typischer Einstieg als Täter, worauf sich der andere mit Verteidigung rechtfertigen könnte. Andersherum funktioniert das Muster genauso. Wenn ein Kommunikationsteilnehmer die Opferrolle einnimmt, zwingt er einen der anderen Teilnehmer in die Täterrolle. >> Der Mechanismus erhält sich so im Streit selbst, indem die Teilnehmer regelmäßig die Rollen tauschen. Um aus dieser Dynamik auszusteigen, ist es ein erster Schritt, sich ihrer überhaupt erst mal bewusst zu werden.

### DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

#### RECHT HABEN ODER GLÜCKLICH SEIN

>> Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) ist ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess. Die Methode wurde vom US-Psychologen Marshall B. Rosenberg in den 1980er-Jahren entwickelt. Die Vision will eine Welt schaffen, in der die Bedürfnisse aller gehört und respektiert werden. >> Grundannahme ist: Alles, was wir tun, tun wir, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Nicht immer aber entscheiden wir uns für Strategien, die andere gutheißen. GFK stellt deshalb die Frage: Welches Bedürfnis versucht sich jemand mit seiner ausgewählten Strategie zu erfüllen? Wird dies deutlich, ist das die Basis, um nach einer Strategie zu suchen, die niemandem schadet. Rosenberg fasst die Schritte so zusammen: „Wenn ich a) sehe, dann fühle ich b), weil ich c) brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne d).“ Die Reihenfolge ist also: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. >> Eine entscheidende Frage, die jeder für sich beantworten kann, formulierte der amerikanische Psychologe wie folgt: „Willst du Recht haben oder glücklich sein?“ Beides geht ihm zufolge eben nicht.

Streit an, hilft es, mit einem vorher vereinbarten Codewort dem anderen Grenzen zu setzen, wie etwa „Stopp“. Sich schon im Vorhinein zu sagen, dass es an Weihnachten mit der Familie „ganz bestimmt“ krachen wird, davon rät Sabine Neuwirth, Leiterin von München-Coaching, ab. „Ist das Gehirn auf Konflikte programmiert, steuert man regelrecht darauf zu“, so die Kommunikationsberaterin. Sich selbst erfüllende Prophezeiung heißt der entsprechende Fachbegriff in der Psychologie. Und die wirkt genauso, wenn man sich vornimmt, den Weihnachtsabend positiv zu sehen. „Man kann sich dazu entschließen, das Gute erkennen zu wollen statt wieder darauf zu lauern, was irgendwer falsch macht.“ Ein Beispiel: Mag die Schwiegermutter immer darauf beharren, dass Punkt 19 Uhr gegessen wird, kochen kann sie und ihre Gans ist köstlich. Wer schon mit Streit rechnet, der übersieht diese Dinge. Und auch das, was selbstverständlich scheint, das gute Essen. Es ist leicht, anderen den Schwarzen Peter zuzuschreiben. „Immer die anderen als Nörgler zu sehen, verhindert den ehrlichen Blick auf sich selbst. Vielleicht bin ich es, der patzig zu den anderen ist und merke es nicht“, so Neuwirth. Ist der Konflikt einmal da, dann, wenn es geht, möglichst raus aus den Emotionen und sich auf eine Sachebene begeben. „Ein neutraler Boden hilft, um im Gespräch zu bleiben“, weiß die Expertin. Wer von seinen Emotionen dennoch überwältigt wird, nimmt am besten eine kurze Auszeit. „Zwei, drei Minuten rausgehen, tief durchatmen und sich innerlich von der Situation trennen.“ Und dann wieder offen auf den anderen zugehen. „Ein Konflikt ist nicht das Ende“, sagt Neuwirth. Sondern kann der Anfang sein von etwas Neuem. „Gäbe es keine Konflikte, würden wir uns nicht verändern!“

### GEDICHTE

#### Vor Weihnachten

Oh, süßer Weihnachtsvorgeschmack:  
Mit einem neuen Bücherpack,  
Der mich zu toller Neugier reizt,  
Komm ich nachhaus und mache Licht.  
Eisblume sich am Fenster spreizt.  
Bald glüht und sprüht mit Knick und Knack  
Der Ofen, tüchtig eingezigt.  
Nun her mit Pfeife und Tabak!  
Wie lieblich mir's die Nase beizt...  
Gar noch Kaffee? Nur nicht geizigt:  
So heimlich war's seit Jahren nicht!  
Aufs alte Sofa ich mich flack  
Und schmökere erst in Schnick und Schnack –  
Doch bald versink ich im Gedicht,  
Indes mit Jagdruf, Wind und Wicht  
Die wilde Rauhacht draußen weizt.

Eugen Roth war der Sohn des stadtbekanntes Münchner Schriftstellers Hermann Roth. In der Maxvorstadt geboren und aufgewachsen besuchte er das Theresiengymnasium, um nach fünf Jahren Klosterschule in Ettal am Wittelsbacher-Gymnasium das Abitur zu machen. Nach dem Ersten Weltkrieg, in dem er schwer verwundet wurde, studierte Roth an der LMU München Geschichte, Kunstgeschichte, Germanistik und Philosophie und promovierte dort auch im Jahr 1922. Ab 1935 erschienen seine „Ein-Mensch-Geschichten“, für die er in heiteren Versen mit überraschenden Reimwörtern Menschen und ihre Schwächen unter die Lupe nahm. Über Nacht wurde Roth damit zum erfolgreichen Lyriker.



**Eugen Roth**  
geboren: 24. Januar 1895 in München;  
gestorben: 28. April 1976 ebenda.

### LESERGEDICHT

#### Um den 23. Dezember...

Advent, Advent  
Die Zeit, die rennt  
Besinnung ist scho gar ned drin,  
des war doch am Advent der Sinn.

Die Leut' san ungeduldig und voll Grant,  
dass das all' dawerfa kannst.  
Hektik nur in all den Tagen,  
so duast di zum Fest hin plagen.

Doch aufamoi kimmt dann die Zeit,  
da ist der Heiland nimma weit.  
Dei Kind so brav, der Baum is g'schmückt,  
des ist des höchste Glück.

Und dann darauf der große Dog,  
wo unser Heiland kemma mog.  
Ein Hochgenuss bleibt zu bewahren  
I moan die Dog zwischen den Jahren.

Gerhard Kammermeier, Betriebsleiter an einer landwirtschaftlichen Versuchsstation der TU München Weihenstephan, ist verheiratet und Vater einer neunjährigen Tochter. Der Freisinger liebt klassische Dichter wie Joseph von Eichendorff oder auch Joseph Maria Lutz. Oftmals sitzt er mit seiner Tochter zusammen und beide dichten einfach drauflos... Dieses Gedicht fiel dem 48-Jährigen im vergangenen Jahr kurz vor Weihnachten im Bett ein.



**Gerhard Kammermeier**  
geb.: 17. April 1969 in Freising.

### MACHEN SIE MIT!

Wir veröffentlichen an dieser Stelle jede Woche ein Lesergedicht. Schicken Sie uns Ihre Verse mit Ihrem Foto, einem kurzen Lebenslauf und Adresse an: Münchner Merkur, Journal-Redaktion, Paul-Heyse-Straße 2-4, 80336 München. Oder per E-Mail an: mbusch@merkur.de



Wer sich am Fest der Liebe ärgert, sollte das Gespräch suchen, um den Konflikt zu lösen. „Stopp“ gilt nur, wenn eine Eskalation droht.