

DR. MONIKA
WOGROLLYNeue
Serie

Lebenshilfe

Raus aus der TRADITIONS-FALLE

Jetzt ist sie wieder da: die wohl ambivalenteste Zeit im Jahr – zwischen Hektik und Besinnlichkeit Tradition und Individualismus. Familiäre Konflikte sind rund um Weihnachten vorprogrammiert.

Psychotherapeutin MONIKA WOGROLLY analysiert das Phänomen der Festtage und zeigt Wege aus der „Traditions-Falle“.

Rosemarie (46) will dieses Jahr Weihnachten einmal anders feiern. Sie plant mit ihrem Partner einen ungewohnten Heiligabend zu Hause. Rosemaries Eltern sollen dann am Christtag besucht werden.

Ganz anders Lisa (44). Jahr für Jahr nimmt sie sich vor, die üblichen Abläufe zu sprengen und dreht sich dann erneut im Karussell der Tradition. Lisa verdrängt ihre Sehnsucht, nach ihrem inneren Wunsch zu handeln und sich aus der Traditionsfalle zu befreien.

„Warum halte ich an bestimmten Ritualen fest, obwohl ich ja meine Eltern heute nur überfordere, wenn ich mit Kind und Kegel am 24. 12. vor der Tür stehe?“, fragt Lisa. Lisas Familie und die Geschwister plus Anhang versammeln sich pünktlich und vollzählig am Weihnachtsabend bei ihren indessen betagten Eltern. Weihnachten funktioniert seit ihrer Kindheit immer gleich: Der Papa spielt das Christkind, obwohl für ihn das Aufputzen des Baums in den letzten Jahren nur noch beschwerlich war (was er nie zugeben würde). Die Mama kocht für alle, obwohl sie das längst überfordert (was sie sich nicht eingesteht). Warum fällt es Menschen wie Lisa und ihren Eltern so schwer, ihr eigentlich nur noch Stress erzeugendes Weihnachtsritual einmal abzuwandeln?

Nun: Rituale wie Weihnachten sind grundsätzlich durchaus sinnvoll. Sie wirken psychisch stabilisierend und tragen zu einem Gefühl von Identität, Geborgenheit und Sicherheit bei. Das Zusammengehörigkeitsgefühl kann sich im Familienkreis gerade an den Festtagen neu aufladen. Nicht selten kommt es aber in Familien ausgerechnet unterm Christbaum zu Zündstoff, der nicht allein von den Spritzkerzen herrührt. Warum eskalieren häufig gerade an Feiertagen familiäre Konflikte? Die Antwort ist einfach: Weil Menschen in der Traditionsfalle sich dem Zwang aussetzen, an dem bestimmten Datum im Jahr mit Eltern und Schwiegereltern perfekt zu harmonisieren.

So viel Erwartungsdruck an den Feiertagen ist wie Humus für Eskalation. Daher ist ratsam, wie Rosemarie im Bedarfsfall von dem immer schon Dagewesenen einmal abzuweichen und Kompromisse zu schließen: zum Beispiel Weihnachten stressfrei ohne Großfamilie, und an den Feiertagen „Tradition light“. Dazu braucht es allerdings Mut, zu seinen Empfindungen zu stehen und traditionsbewusste Eltern davon zu überzeugen, dass ein Abweichen vom bisherigen Weihnachtsritual keinen Weltuntergang bedeutet.

Und Silvester? „Als ich vergangenes Jahr wegen einer Erkältung zu Silvester zu keiner Party ging, war es ein gemütlicher Abend mit meinem Mann und meinen Kindern, eigentlich nichts Besonderes ...“, gesteht die traditionsbewusste Lisa. Aber gerade weil dieses Silvester nichts Spektakuläres war, werden sich Lisa und ihre Familie voraussichtlich noch Jahre später an diesen besonderen Abend erinnern: „Das war der Abend, an dem wir uns eine Auszeit von der Tradition nahmen und uns einfach zu Hause eine schöne Zeit machten.“ Denn wo steht geschrieben, dass man es zu Silvester immer krachen lassen muss?



Jeden Monat erklärt Psychotherapeutin MONIKA WOGROLLY wie man typische Fallen der modernen Gesellschaft erkennt und sich daraus befreien kann. www.wogrollymonika.at