

Ehe- und Lebensberatung Jeder hat ein Recht auf eigene Gefühle

Das Verschiedensein ist erlaubt

Die Sehnsucht nach einem harmonischen Weihnachtsfest ist oft so gross, dass eigene Wünsche verdrängt werden. Kein Wunder, sind Probleme vorprogrammiert.

Immer wieder freuen sich Paare auf Weihnachten und Neujahr mit der Aussicht auf viel Zeit, die gemeinsam verbracht werden kann. Gross sind die Erwartungen auf Freude, Harmonie, Geniessen und lauter fröhlichen, friedlichen Begegnungen. Es soll ein einziges Erlebnis der Superlative werden. Ebenso gross sind die Ansprüche, die dabei an sich selbst gestellt werden. Alles muss gelin-



Beat und Veronika Stirnimann-Degen. (zvg)



Das Fest der Liebe ist auch für Liebende eine kritische Zeit. (zvg)

gen, und alle sollen zufrieden sein. Ein jeder soll sich angenommen fühlen. Es soll viel Licht sein überall, Wärme und Liebe. Erinnerungen an die eigene Kindheit mit der Vorfreude auf die Bescherung werden wach. Und die Partner wünschen sich sehnlich, als glückliches Paar wahrgenommen zu werden. So stellt Weihnachten hohe Forderungen an alle Beteiligten. Als Fest der Nähe verlangt es ein hohes Mass an Übereinstimmung und Anpassung.

Dieses Bild der idealen Beziehungen und der idealen Familie hat seine Kehrseite. Und im

Grunde ist sie auch allen bekannt: bei soviel verordneter Helligkeit scheint es ein ungeschriebenes Gesetz zu geben: es darf nichts misslingen. Es darf keine dunklen Seiten geben und nichts, was trüben könnte. Familiäre Traditionen müssen fortgesetzt werden. Ausschern wird als Verletzung empfunden und lässt beide Seiten leiden. Bedenken und schlechte Laune werden in dieser Zeit als besonders störend empfunden. Dabei können sie die verständliche Reaktion auf zu starke Belastungen sein. Wo soviel gelingen muss, ist das Scheitern nicht weit ent-

fernt. Wo soviel Übereinstimmung gefordert ist, kommt es leicht zu Uneinigkeit. Die ersehnten Ruhetage können zur endlosen Anstrengung werden.

Gerade im Licht der Verklärung bekommt der Kontrast besondere Konturen. Wer ohnehin schon zur Seite der Verlierer gehört, wird dies noch deutlicher erleben. Es erfolgt die gnadenlose und scheinbar klare Einteilung in Opfer und Täter, verbunden mit vielen Tränen.

Eigene Ängste zulassen

Was sich während dieser Festtage auf so komprimierte Weise zeigt, gilt oft nicht nur zur Weihnachtszeit. Wir fordern von uns immer wieder, etwas darzustellen, was wir nicht sind. Wir glauben, dass wir nur dann angenommen werden, wenn wir uns nach den Ansprüchen und Gefühlen der andern richten. Dabei übersehen wir, dass wir uns selbst und den andern etwas vormachen. Und wie soll so das Gelingen von Beziehungen möglich werden? Die Angst ausgeschlossen zu werden oder ausgeliefert zu sein, verhindert den Zugang zu den eigenen Wünschen und Gefühlen. Diese

Angst wahrzunehmen und verstehen zu lernen, ist die Voraussetzung für eine Veränderung.

Und erst wenn beide Partner sich und dem andern erlauben, verschieden zu sein und die Gefühle des einen von den Gefühlen des andern unterscheiden, ist eine ehrliche Begegnung möglich. Es entsteht eine lebensnotwendige und schützende Grenze zwischen beiden. Sie ermöglicht ein freieres Aufeinanderzugehen und eine echte gegenseitige Sorge.

Veronika Stirnimann-Degen
lic.phil.Psychologin, Beratungsstelle Bülach und Beat
Stirnimann-Degen, Dr.phil.
Psychologe, Beratungsstellen
Kloten und Wallisellen

Beratungsstellen

- Rössligasse 5, Bülach, Tel. 044 860 83 86
- Dorfstrasse 26, Kloten, Tel. 044 815 80 71
- Parkstrasse 5, Wallisellen, Tel. 044 830 70 22
- Schulstrasse 36, Regensdorf, Tel. 044 840 07 77

CD-Tipp

aa

aag!

Marco Wieser

Inaa