

## Zoff unterm Tannenbaum

**Insbesondere Paare, die das ganze Jahr über aneinander vorbei gelebt haben, sind in Gefahr, sich Weihnachten zu trennen.**

*Von Jutta Beiner-Lehner*

München - Wenn alle Lichter des Weihnachtsbaums am Heiligabend entzündet sind, bewegt sich die Stimmung bei manchen Paaren trotz Glanz und Gloria gen Nullpunkt. Besonders wenn die Erwartungen an das Fest der Liebe hoch sind, zeigt sich, wie es tatsächlich um die Beziehung bestellt ist.



Die Hektik des Alltags hat es bis jetzt verschleiert, aber die Feiertage bringen es gnadenlos an den Tag: Statt Romantik bei Kerzenschein herrscht ein gereizter Ton vor. Ein falsches Wort und der Hausseggen hängt endgültig schief. Auch festlich gedeckte Tafeln können dann nicht mehr darüber hinwegtäuschen: Trennung steht im Raum. Und so beschließen nicht wenige bis dato vereinte

Foto: pa/Helga Lade Männer und Frauen, künftig besser eigene Wege zu gehen.

"Gerade die Paare, die das gesamte Jahr über nur noch sehr wenig echten Kontakt miteinander hatten, sind während der Feiertage anfällig", weiß der Münchner Paarberater und Mediator Mathias Voelchert. "Der wahre Kern einer Verbindung kommt, wenn alles besonders schön sein soll, eher ans Tageslicht. Das Wunschenken von strahlenden Festtagen prallt mit der Realität aufeinander."

"Unsere Vorstellungen vom Weihnachtsfest sind ohnehin häufig geprägt von frühen Erfahrungen, unbewussten Wünschen, aber auch von Botschaften aus Medien und Werbung", bestätigt der Eheberater Rudolf Sanders. "Alle sitzen beisammen, und alle sind glücklich." Diesen Mythos haben die meisten verinnerlicht, und es fällt schwer, sich davon zu befreien. Auch organisatorische Fragen, welche Verwandten wann, von wem und für wie lange besucht werden, tragen nicht unbedingt zum harmonischen Miteinander bei. Paare mit wenig Übung darüber zu sprechen, was sie tatsächlich bewegt, sind Weihnachten besonders gefährdet. Denn kaum etwas führt zielsicherer für ein Liebespaar ins Aus als das Schweigen: "Die Kommunikation ist der Dreh- und Angelpunkt einer guten Beziehung", ist Voelchert überzeugt. Qualität sei hier unbedingt höher zu bewerten, als Quantität.

"Selbst bei Paaren, die täglich nur Zeit für zehn Minuten miteinander reden finden, kann alles in Ordnung sein, solange es echt, mit Herz und Augenkontakt geschieht." Umgekehrt können auch stundenlange Diskussionen im Leeren enden. "Nähe ist kein Automatismus", hebt auch Sanders hervor, "nur weil ein Paar plötzlich Zeit miteinander verbringt." Ob eine Trennung tatsächlich unabänderlich ist oder es noch genügend Substanz und Bereitschaft für einen weiteren Versuch gibt, kann jeder nur für sich beantworten.

Das Wichtigste sei, aufrichtig anzuschauen, was ist und dann sein Schicksal selber in die Hand zu nehmen. In seinen Seminaren gibt Mathias Voelchert daher Tipps für die "Trennung in Liebe". Dahinter verbirgt sich vor allem ein Auseinandergehen in Respekt für den anderen und ohne "schmutzige Wäsche zu waschen". Trennung bedeute für ihn, der sich selbst vor zehn Jahren trennte, keine Entwertung der gemeinsam erlebten Zeit. Es ist eben nur anders geworden.

"Veränderungen sind legitim", sagt Voelchert, "Trennungen sind halt einfach da, das passiert im Leben. Also muss man sich damit auseinandersetzen. Dabei müssen sich beide Partner ihre Situation klarmachen, aber nicht bewerten." Schuldzuweisungen führen nur in die Sackgasse, besser sei "eine Begegnung auf Augenhöhe".

Ob Trennung oder Zusammenbleiben: So oder so gibt es genügend Möglichkeiten, wie sich das Fest der Liebe friedlich gestalten lässt, damit es seinen Namen verdient. "Entscheiden Sie sich, ob Sie die Feiertage herkömmlich oder vielleicht einmal ganz anders feiern wollen und traditionelle Rituale wirklich gebraucht werden." Wem nicht der Sinn nach Gänsebraten, Verwandten und Co. steht, kann das der Umgebung mitteilen: "Wir sind handlungsfähig und gestalten diese Tage auf unsere Art", statt "Wir ergeben uns den von anderen vorgefertigten Vorstellungen." Wer sich nicht, wie Voelchert es ausdrückt, "nach Hinz und Kunz" richtet, müsse dann vor allem die Frustration ertragen, dass etwa die Schwiegermutter oder der Erbonkel die Nase rümpft. Streit, so Voelchert, sei sowieso etwas ungemein Konstruktives und eine gesunde Reaktion auf das, was nicht stimmt. Und nur die richtige Balance zwischen Geben und Nehmen innerhalb der Partnerschaft könne echte Nähe schaffen.

Artikel erschienen am 23.12.2006

WELT.de 1995 - 2006