

Advent, Weihnachten und Neujahr

Die Partnerschaft während der Feiertage genießen

Die Festtage, Weihnachten, „das Fest der Liebe“ steht für Besinnlichkeit. Nicht selten aber kommt es in der Vorweihnachtszeit zu Konflikten in der Partnerschaft. Wie lassen sich diese im Vorfeld vermeiden? Was können Paare tun, um Heiligabend nicht im Frust enden zu lassen, sondern die Feiertage harmonisch zu gestalten?

Gehen Sie der Stressfalle aus dem Weg

Geschenkemarathon, Weihnachtsfeiern, Karten schreiben, Plätzchen backen, Krippenspiele im Kindergarten besuchen ... statt einer besinnlichen Vorweihnachtszeit endet der Advent für viele Familien und Paare in der Stressfalle. Entschleunigen Sie und suchen Sie sich aus den Vorweihnachtlichen „Verpflichtungen“ nur diejenigen heraus, welchen Sie tatsächlich gerne nachgehen möchten. Besinnen Sie sich im Geiste der Weihnacht auf das, was Ihnen wirklich wichtig ist. Dazu hilft es auch, schon im Vorfeld zu planen, wie Sie Verwandte, Bekannte und Weihnachtsmarktbesuche unter einen Hut bekommen.

Unterschiedliche Erwartungen vereinen

Während der Feiertage treffen meist unterschiedliche Vorstellungen von Weihnachtstraditionen aufeinander. Die einen träumen vom buntgeschmückten Baum, Bescherung und der Lesung der Weihnachtsgeschichte im engen Familienkreis – andere wiederum möchten dem Trubel am liebsten entgehen und fernab ein paar



Tage im Skiurlaub ausspannen. Erzählen Sie Ihrem Partner von Ihren persönlichen Vorstellungen und deren Ursprüngen in Ihrer Kindheit. Erzählen Sie Ihrem Partner im Detail wie Sie Weihnachten gefeiert haben, welche Bräuche Ihnen besonders wichtig sind. Vom Partner gehört zu werden, macht es einfacher Kompromisse zu schließen. Richten Sie sich auch einmal nach den Wünschen Ihres Partners. Zum nächsten Weihnachtsfest wird Ihr Partner sicher bereit sein, sich dann auch nach Ihnen zu richten.

Die Zeit für Zweisamkeit richtig nutzen

Sind wir das Jahr über mit Job, Hobbys, Freundeskreis und Familie mit unserer üblichen Routine beschäftigt, so beschenken uns die Feiertage reichlich Zeit für Zweisamkeit. Oft kommt es aber gerade in dieser Zeit zu Streitigkeiten. Unerledigte, wegen Zeitmangels schlummernde Konflikte, treten dann besonders gerne ans Licht. Vertagen Sie Ihre Konflikte bewusst auf „nach den Feiertagen.“ Machen Sie dazu ruhig einen verbindlichen Termin miteinander aus. Schaffen Sie sich dafür ausreichend Zeit und Ruhe. Ihrer Beziehung wird es gut tun, die Besinnlichkeit des Festes aufzunehmen und zu einer schönen gemeinsamen Erfahrung zu machen.

Ich wünsche Ihnen eine entspannte und besinnliche Weihnachtszeit. ■

Juliette Boisson



Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach & Beraterin mit Praxis in München

Schwerpunkte: Paartherapie und Beratung, Liebeskummer- und Single-Coaching, Beziehungsthemen

www.praxis-fuer-beziehungsthemen.de