

Wie Sie stressarm durch die Weihnachtstage kommen

geschrieben von Redakteur | Dezember 19, 2022



Prof. Marcel Schütz hat die Beziehungen und Interaktionen zum Fest untersucht und gibt Tipps

Kaum sind alle angekommen, gibt es den ersten Ärger in der Küche. Auf einmal schlägt eine Tür zu und wenn es ganz schlecht läuft, geht auch mal Geschirr zu Bruch – Weihnachten ist ein Fest der Harmonie – nun ja, zumindest in der Theorie. Praktisch kann es mal hoch her gehen und ruckzuck ist die Stimmung im Eimer.

Prof. Dr. Marcel Schütz forscht über die Gesellschaft und ihre Formen der Organisation. Er arbeitet derzeit auch an einem soziologischen Buch zum Weihnachtsfest, das im kommenden Jahr erscheint. Sein Augenmerk gilt den Beziehungen und Interaktionen rund um die Festtage. Wie bereiten sich die Menschen auf die besondere Zeit vor, wie prägen Rituale und Erwartungen den Umgang?

Erwartungsstau zu Weihnachten

„Zu Weihnachten gibt es eine Art Erwartungsstau. Die kurze Zeit des Festes soll möglichst perfekt verbracht werden. Dass das mitunter anstrengend wird, liegt auf der Hand“, sagt Schütz, der für die weihnachtlichen Tage bei und mit der Familie ein paar Anregungen gibt – gewissermaßen als Erwartungsmanagement gegen das Risiko der häuslichen Besinnungslosigkeit.

„Allgemein kann man sagen, dass viele erstmal in diesem Fest ankommen müssen. Und das nicht nur mit Auto und Zug nach vielleicht mehreren Stunden Fahrt in die Heimat; ankommen auch im übertragenen Sinne“. Schütz rät dazu, sich nicht sofort mit allen Plänen und Details zu behelligen, Freiräume und Rückzugsmöglichkeiten während der Festtage einzuräumen. „Sich nicht groß drängen und belagern, das ist schon die halbe Miete, würde ich sagen. Gerade wenn man, wie in vielen Familien, gut und gern eine halbe Woche aufeinander hockt.“

Eben weil Familien häufig nur zu bestimmten Anlässen wie Weihnachten in dieser ganzen Konstellation zusammenfinden, gibt es natürlich den ein oder anderen Punkt, den man mit einzelnen Mitgliedern besprechen möchte. „Hier muss man schauen, ob der Moment passt. Bei grundsätzlichen und politischen Themen können naturgemäß die alters- und lebensspezifisch unterschiedlichen Standpunkte hervortreten.“

In Gesprächen auf Sicht fahren

Schütz empfiehlt kommunikativ auf Sicht zu fahren. Wenn man merkt, dass ein Thema Irritation und Ärger auslöst – lieber umgehen bzw. konstruktiv abmoderieren. Man könne einander am Rande, optimalerweise erst am 27. Dezember, kurz zur Seite nehmen und Dinge persönlich klären. Selbst in der Familie werde es zur Zumutung, wenn man alles vor allen ausdiskutiere.

„Jeder ist bemüht zu Weihnachten möglichst weihnachtlich zu funktionieren. Anstrengend wird es, wenn man dabei gegen eigene Gefühle ankämpfen muss. Man geht vielleicht gar nicht vollkommen gelöst und freudig in die Feiertage, sondern trägt vielmehr etwas mit sich, das einem Gedanken macht“, so der Sozialwissenschaftler.

In vielen Familien gibt es ein ambitioniertes Besuchsprogramm. „Hinter vorgehaltener Hand werden viele sagen: Weniger ist mehr, und können wir es nicht etwas langsamer angehen?“, weiß Schütz. Natürlich wolle man einander nicht vor den Kopf stoßen. An Weihnachten werde jede Einsparung in puncto eigene Präsenz schnell als Entzug von Aufmerksamkeit empfunden. Da helfe es, Achtsamkeit im Blick auf die individuellen Bedürfnisse aufzubringen.

Basis-Rituale **und** **„Programmdiversifikation“**

Das Familienfest zeichne allerdings auch aus, dass alle zu Kompromissen bereit sind. Sonst wäre es ja gar kein Anlass der Gemeinsamkeit. „Man kann ein derart traditionsgetränktes Fest nicht für jeden Lebensstil und Geschmack genau passend aufziehen. Der eine hängt an der Weihnachtsmusik, der andere an der edlen Nordmantanne. Die Kinder wollen Geschenke. Dem nächsten bedeutet all das nicht ganz so viel, dafür die freien Tage, die Gespräche und das Essen. Eine etwas oberflächliche Synchronisierung der Emotionen und Vorstellungen ist somit ziemlich normal.“

Sinnvoll sei es, sich zwanglos auf eine gute Mischung weihnachtlicher Beschäftigungen zu verständigen. Marcel Schütz: „Beispielsweise ein paar Basis-Rituale wie Gottesdienstbesuch, Weihnachtsessen, Spaziergang – idealerweise natürlich mal wieder bei weißer Weihnacht – oder Gesellschaftsspiele. Nennen wir es ‚Programmdiversifikation‘ oder einfach Abwechslung. Der eine Teil verzieht sich zum

Plausch, der andere Teil schaut einen Film. Wieder andere wollen mal joggen, um den Kopf von all dem Kerzenduft und der Weihnachts-CD freizukriegen.“

Zwischen Zauber und Nachdenklichkeit

Weihnachten, so der Gesellschafts- und Organisationsforscher Schütz, bleibe im Kern eine ambivalente Sache. Das Fest lebe von einer gediegenen Form, von Maß und Mitte, Ruhe und Einkehr. In einer schnellen Zeit mit vielen gleichzeitigen Baustellen sei diese wiederkehrende Zäsur bemerkenswert. Ein Leben lang feiere man Weihnachten, und werde es doch immer noch nicht leid. – Eine mächtige Institution und Gesellschaftsleistung.

„Manches in unserer Kindheitsweihnacht kann ein Leben lang in der Erinnerung gegenwärtig bleiben. Auch dann, wenn die strahlenden Gesichter vergangener Zeit längst nicht mehr auf dieser Welt sind.“ Der Weihnachtszauber zwischen gestern, heute und morgen fasziniere die Menschen und mache sie zugleich nachdenklich. „Somewhere in my memory – so heißt der Titelsong des Weihnachtsklassikers ‚Kevin allein zu Haus‘. Das ist es, was viele zur Weihnacht spüren: Irgendwo in meiner Erinnerung, irgendwo ist da etwas geblieben, das verbindet.“

Schütz abschließend: „Ich denke, es kommt darauf an, dass man weiß, was einem die Tage bedeuten. Und dass man sich nach all dem Rennen und Rasen das ganze Jahr doch ein paar schöne, entspannte Momente gönnt, an die man sich noch lange erinnert. Man kann mit lauter Geschenken nicht so glücklich machen wie mit der Zeit, die man miteinander verbringt. Denn das wird man nicht immer haben.“

Prof. Dr. Marcel Schütz hat die Stiftungs- und Forschungsprofessur für Organisation und Management an der Northern Business School in Hamburg inne. Seine

Arbeitsschwerpunkte bilden die soziologische Organisations- und Gesellschaftsforschung. E-Mail: schuetz@nbs.de.

Kathrin Markus, Northern Business School