



Szene aus der Auch Mundl

## Reden wir bitte über etwas anderes

Wie Weihnachten hinkriegen, ohne sich mit der halben Familie heillos wegen Corona zu streiten? Eine Familientherapeutin, ein Psychiater, eine Mediatorin und ein Rabbiner geben Rat

**W**ie zu Weihnachten mit dem Onkel umgehen, der sich nicht einmal testen lassen will? Wie die mehrfachgeimpfte Cousine davon abhalten, dass sie ihr epidemiologisches Wissen über alle ausschüttet? Wie die Weihnachtsfeiertage zubringen, ohne die Beziehungen zu eigentlich geliebten Menschen nachhaltig zu zerrütten? Die Feiertage erwarten uns als Minenfeld, vier Expertinnen und Experten geben konkrete Tipps zum Umgang.

### Klären Sie die Bedingungen für das Weihnachtsfest im Voraus ab

Es liege am Gastgeber, sagt Familientherapeutin Katharina Henz. Er müsse die Initiative ergreifen und vorab ansprechen, unter welchen Bedingungen ein gemeinsames Weihnachtsfest stattfinden könne. „Nämlich so, dass es für alle emotional mehr bringt als kostet.“ Dazu müsste jeder und jede ein paar Fragen beantworten: „Was kann ich beitragen, dass es ein sicheres Treffen wird? Was wünsche ich mir von euch? Was darf keinesfalls passieren? Wer sollte jedenfalls dabei sein?“

Solche Überlegungen wurden wahrscheinlich schon unbewusst vor Corona angestellt, aber vielleicht nicht richtig realisiert.

Weihnachten ist, wenn man so will, „die Stunde der Wahrheit“, sagt Familientherapeutin Henz. Da zeigt sich, wer dazugehört und wer nicht. „Kommt der Ex-Ehemann dazu, wird die neue Freundin auch schon eingeladen, hat auch die anstrengende Tante Platz?“

Die Abwägung hatte schon immer ein „irres Kränkungs potenzial“. Wer kommt am Heiligen Abend, wer am Christtag, und wer ist erst am Stefanitag dran? Zu all diesen Fettnäpfchen kommt mit der Pandemie nun „eine neue Grenze“ hinzu.

Wer ist geimpft? Wer will sich für gewöhnlich nicht einmal testen lassen? In dieser ohnehin heiklen sozialen Konstellation sollte man lieber frühzeitig Klartext sprechen, sagt Henz, „besser am 15. als am 24. Dezember“.

### Seien Sie bereit für ein anderes Weihnachten

„Wenn Sie sich nicht einig werden über ein herkömmliches Essen – machen Sie andere Angebote“, rät der Psychiater Georg Psota. „Ein Telefonat oder Spaziergang – schließlich geht es vor allem um ein Beziehungsangebot und darum, in Kontakt zu bleiben.“ Doch unter Umständen werden Sie auch so

RATSUCHE:  
NINA BRNADA

auf keinen grünen Zweig kommen. „Wenn man findet, es ist zu riskant und die Gefahr eines verheerenden Streits einfach zu groß, kann man sich auch eine Beziehungspause verordnen, um die Beziehung zu retten“, sagt Henz.

In jedem Fall gilt: „Es soll sich jeder und jede sicher fühlen“, sagt Psota, „in Bezug auf sich selbst, aber auch in Bezug auf die anderen.“ Im Psychosozialen Dienst der Stadt Wien, wo Psota Chefarzt ist, habe er täglich mit den „Selbstvorwürfen von Leuten zu tun, die jemanden angesteckt haben, der dann schwer erkrankt oder womöglich stirbt – da spielen sich richtige Dramen ab“.

### Bereiten Sie sich vor, als wäre es ein beruflicher Termin

Das klingt zunächst mühsam, doch das ist Weihnachten auch. Selbst wenn uns die aktuelle Hofer-Werbelinie mehr Leichtigkeit verspricht, sagt Katharina Henz.

Tatsächlich ist Weihnachten sozial fordernder als normale Familienessen, weil der „Personenkreis größer ist“, sagt Mediatorin Gerda Rupp-Lang. „Es sind häufig Menschen zusammen, die man unter dem Jahr nicht so oft sieht und denen man sogar aus dem Weg geht.“

**Folge 11 der Serie „Ein echter Wiener geht nicht unter“, sie trägt den Titel „Stille Nacht“. hatte seine Probleme mit seinen Weihnachtsgästen, ganz ohne Corona**

Jeder hat seinen Platz im Gefüge, viele neigen auch dazu, ihre eigene Position darin verbessern zu wollen. Sie stellen ihr Leben in einem besonderen Licht dar. „Das bedeutet auch, dass sie andere überzeugen wollen.“ Und genau das sei für die Kombination Weihnachten und Pandemie fatal.

Um diesem allzu menschlichen Begehren widerstehen zu können, sollte man sich auf das Weihnachtsfest so vorbereiten, als sei es eine Art Mitarbeitergespräch. „Man überlegt im Vorfeld, was man mit den Familienmitgliedern besprechen möchte und lenkt dabei aber den Fokus auf Positives“. Schließlich sei das eine große Familienfest nicht der geeignete Zeitpunkt für die großen grundsätzlichen Auseinandersetzungen.

Deshalb rät die Mediatorin, sich zu jedem Anwesenden vorab ein paar unverfängliche und angenehme Themen zurechtzulegen, damit man nicht in alte Fallen tappt.

### Sparen Sie das Thema Corona beinhart aus

Unverfänglich und angenehm bedeutet: „Reden Sie über alles andere, aber reden Sie bitte nicht über Corona“, rät Psota. Wenn Sie wissen, dass die Runde unterschiedliche Positionen versammelt, „sagen Sie offen: Reden wir bitte einfach nicht darüber.“

Das mag übertrieben klingen, in Wahrheit aber gab es bei derlei Familienaufläufen schon immer „implizite Abmachungen, worüber gesprochen wird und worüber nicht“, sagt Psota. Die Frischgeschichte wird für gewöhnlich nicht auf die neue Flamme ihres Ex-Mannes angesprochen, die Cousine nicht auf ihren unerfüllten Kinderwunsch. Solche Themen bleiben für gewöhnlich draußen, und so solle es auch bei Corona sein, findet Psota.

Dazu kann es „von Vorteil sein“, eine Art Moderator zu ernennen, der darauf passt, dass Corona nicht überhandnimmt. Irgendjemand muss ein Auge darauf haben und sich zu mahnen trauen, wenn das Gespräch abbiegt. „Lustige vor“, sagt Georg Psota.

### Halten Sie unbedingt diesen Notfallplan bereit

Sollte das Gespräch doch auf Corona kommen und eskalieren, rät Mediatorin Gerda Ruppi-Lang, sich vor Augen zu führen, wie Kommunizieren funktioniert: „Der eine sagt etwas, man interpretiert das mit der eigenen Wahrheit, je nachdem, was für einen Tag man hat, welches Selbstwertgefühl man gerade hat, wie ängstlich man an diesem Tag ist.“

Es folgt ein Impuls, und dann sagt man selbst etwas darauf. Die Reaktion des Gegenübers läuft nach demselben Schema ab. Das ist die Spirale, die durch Wahrnehmung, Interpretation, Impuls und Reaktion schnell rotieren und rasch durchdrehen kann. Doch selbst wenn man mittendrin ist, gibt es einen Weg zurück. Man entscheidet selbst darüber, was man sagt. Und bei dem, was man sagt, sollte man sich stets fragen, „ob ich es jetzt auch unbedingt sagen muss“, sagt Ruppi-Lang.

Die Mediatorin rät: „Take two. Zwei Sekunden atmen und überlegen: Will ich jetzt antworten? Was ist mein Ziel und meine Absicht?“

Ein weiterer Notknopf: Gespräch einfach beinhart vertagen – „reden wir bitte ein anderes Mal in Ruhe darüber.“

So oder so – in jedem Fall kann man sich selbst dazu entscheiden, freundlich zu bleiben.

### Achten Sie auf Ihren Alkoholkonsum

Eierlikör und Festtagsbier verlangen höchste Vorsicht. Alkohol sei der Haupttreiber für Eskalationen beim Weihnachtsfest, sagt Psychiater Georg Psota, und unabhängig von Weihnachten einer der größten Auslöser für familiäre Konflikte – „wenn nicht gar der Haupttrigger“.

Anstatt aber die allgemeine Abstinenz auszurufen, „sollte der geschickte Gastgeber mit ganz speziellen Tropfen aufwarten und die Sache als wenig, aber dafür sehr gut framen“.

### Die Experten

**Katharina Henz** ist Familientherapeutin in Wien

**Schlomo Hofmeister** ist Gemeinderabbiner der Israelitischen Kultusgemeinde in Wien

**Georg Psota** ist Psychiater und Chefarzt der Psychosozialen Dienste in Wien

**Gerda Ruppi-Lang** ist Mediatorin und Obfrau des Dachverbands „Netzwerk Mediation“

### Vielleicht sollten Sie doch über Corona reden

Wer es doch wagen sollte, könnte sich etwas aus jüdischen Talmudschulen anschauen, wo das ständige Hinterfragen theologischer Positionen als gottgefällige Praxis gepflegt wird.

Dinge kritisch anzugehen führe zu einer intensiven Auseinandersetzung, sei jedoch vom Begriff „skeptisch“ zu unterscheiden, sagt Rabbiner Schlomo Hofmeister.

„Der Unterschied liegt darin, dass ein Skeptiker Hemmungen hat, bestimmte Dinge anzuerkennen, ohne rationale Gegenargumente zu bringen.“ Intuition und Gefühle haben zwar ihren Platz, aber in der jüdischen Tradition „entscheidet der Kopf über Bauch und Herz“.

Der Primat des Verstandes ist das Ziel einer gesamthaften Charakterbildung, das ist „harte Arbeit, wie physisches Ausdauertraining“. Zur Charakterbildung gehört es auch, „zu erkennen, wenn man sich verbissen hat, und die Ehrlichkeit aufzubringen, davon abzulassen“.

Wie aber soll man diskutieren? Welche Kniffe lassen sich aus der talmudischen Tradition ableiten? „Zunächst seine eigene Position zurücknehmen und empathisch versuchen, den Standpunkt des anderen aus dessen Sicht zu verstehen.“ Aus Rücksicht, aber auch aus purem Erkenntnisinteresse. Ziel talmudischer Auseinandersetzungen sei nicht das Überzeugen des Gegenübers von der eigenen Position, sondern oft das Ausloten einer gänzlich dritten Position.

Rabbiner Hofmeister sagt, es sei nicht nur erlaubt, sondern geradezu geboten, über Corona zu sprechen, auch bei großen Familienfeiern. „Denn es betrifft uns alle gleichermaßen und sollte nicht tabuisiert werden.“ Dieser Rat gelte allerdings nur, „sofern man die Diskussionskultur aufbringen kann. Wenn die Fronten verhärtet sind, sollte man es lieber lassen.“

Wenn Sie es sich zumuten und probieren und es klappt, kommen Sie vielleicht drauf, „dass die Grundpositionen gar nicht so weit auseinanderliegen“.

Exklusiv in Ihrer Apotheke



**Schutzschild gegen Schnupfen**

20 ml

## Wirksame Schnupfenprophylaxe für die ganze Familie

**Inhaltsstoffe:**  
Carrageen (Carrageenose®). Carrageen ist ein natürliches Polysaccharid welches aus Rotalgen gewonnen wird.

**COLDAMARIS plus enthält keine Konservierungsmittel!** Kann bei rechtzeitiger und ausreichender Anwendung vor der Entstehung von Schnupfen und grippalen Infekten schützen. Zur vorbeugenden und anhaltenden Befeuchtung bei trockener oder gereizter Nasenschleimhaut (wie z.B. bei Schnupfen, Nebenhöhlenentzündung, Sicca-Syndrom oder Nasenschleimhautverkrustung).

**Zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab einem Jahr.**

Mit der Kraft des Meeres gegen Erkältungsviren

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

PRODUKTE MIT CARRAGEELOSE® KÖNNEN DAS RISIKO EINER INFektion UND VERBREITUNG VON SARS-COV-2, (DEM VERURSACHER VON COVID-19) STARK REDUZIEREN!



Qualität aus Österreich