

Pressemitteilung

6.12.2019

Verband Freier Psychotherapeuten,
Heilpraktiker für Psychotherapie und
Psychologischer Berater e.V. (VFP)
Lister Straße 7
30163 Hannover
Telefon 051 388 64 24
info@vfp.de , www.vfp.de



Ihr Ansprechpartner vor Ort:

Karin Christoph, 015225675631, psychologische-beratung-christoph@gmx.de
www.psychologische-beratung-christoph.de

Fest der Liebe? Von wegen!

Alle Jahre wieder Streit, Frust und Enttäuschung unterm Weihnachtsbaum

ESSEN. Ausgerechnet Weihnachten ist für viele Menschen ein regelrechter Angstgegner. Das „Fest der Liebe“, sagt Karin Christoph, Heilpraktikerin für Psychotherapie aus Essen, ist oft mit Erwartungen und Traditionen vollkommen überfrachtet. Das führt zu Ärger und Enttäuschungen.

„Jeder Mensch“, so Christoph, „verbindet mit bestimmten Terminen bestimmte Erwartungen“ – seien es Geburtstage, Urlaub oder Hochzeitstag. Schon das könne zu zwischenmenschlichen Spannungen führen, „denn der Partner kann ja nicht wissen, wie ich mir dieses oder jenes vorstelle.“

Weihnachten sei in punkto Konfliktpotenzial aber der absolute Spitzenreiter: „Da kommt wirklich alles zusammen. Die meisten Menschen haben aus Kindertagen ein – oftmals stark romantisierendes – Bild von den Festtagen im Kopf. Weihnachten quasi als Gipfelpunkt idyllischer Harmonie und Freude. Dem kann nicht entsprochen werden: Zum einen ist man inzwischen erwachsen, die Gefühle der Kinderzeit lassen sich nicht zurückholen. Und zum zweiten war Weihnachten in Wahrheit wohl auch nie so schön, wie man es erinnert.“ Auch wenn Partner oder Partnerin ähnlich starke Gefühle mit Weihnachten verbinden, sind die in den seltensten Fällen deckungsgleich.

Hinzu komme beim „Fest der Liebe“ aber noch der Einfluss des Umfelds. Während der allgegenwärtige „Konsumterror“ die Sehnsucht nach Ruhe, Zuneigung und echter Harmonie verstärke, stünden auf der anderen Seite Eltern und Familie mit ihren Erwartungen an das Weihnachtsfest. „Alles scheint unentrinnbar miteinander verwoben. Das stresst“, so die Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Sie rät, sich so konsequent wie möglich allen Stressfaktoren zu entziehen – und zwar möglichst frühzeitig. „Wer seinen Eltern drei Tage vor Weihnachten mitteilt, dass er oder sie sich dieses Jahr aus dem Festbetrieb ausklinkt, kann nur mit wenig Verständnis rechnen.“ Außerdem solle man mit Partner oder Partnerin – rechtzeitig – über eigene Erwartungen an Weihnachten sprechen und versuchen, einen gemeinsamen Nenner zu finden. „Wenn das klappt, ist viel gewonnen“, sagt Karin Christoph. „So kann es gelingen, das Fest der Liebe mit neuen, gemeinsamen Bildern und Erwartungen zu füllen. Das ist der beste Schutz gegen Enttäuschung und Frust.“