



Gute Kommunikation an den Weihnachtstagen

Oh du (immer) fröhliche? Nicht für alle von uns ist das Weihnachtstreffen mit uneingeschränkter Harmonie verbunden. Gerade die Zusammenkunft verschiedener Generationen kann ein gewisses Konfliktpotenzial mit sich bringen. Unterschiedliche Meinungen, Erwartungen, der Stress der Vorweihnachtszeit und alte Konflikte können die Harmonie unter dem Weihnachtsbaum stören. Wie Sie damit umgehen können und was zu bedenken ist, zeigt der heutige Gesundheitstipp.

Gerade in polarisierenden Zeiten wie jetzt ist die Politik ein oft diskutiertes Thema in der Familie. Solange diese Diskussionen für alle Beteiligten in Ordnung gehen, ist es legitim, in der Familie darüber zu sprechen. Sollten politische Diskussionen jedoch aufgrund unterschiedlicher Meinungen stets eine negative Wendung nehmen, überlegen Sie sich, ob Sie politische Themen an den Weihnachtstagen gegebenenfalls ausklammern. Auch Themen wie der Beziehungsstatus verschiedener Mitglieder ist ein intimes und sensibles Thema, welches nicht am Tisch mit allen Familienmitgliedern besprochen und kommentiert werden muss. Ebenso können die Jobsituation, Schule, Studium oder die Finanzen einer Person ein heikles Thema sein. Seien Sie beim Ansprechen dieser Themen etwas vorsichtig und versuchen Sie, keine Wertung in Ihre Fragen miteinfließen zu lassen. Sollte Ihnen zunächst nicht bewusst sein, dass Sie ein sensibles Thema angesprochen haben, können Sie das Gespräch jederzeit unterbrechen, indem Sie sich beispielsweise folgendermaßen äußern: „Es tut mir leid, mir war nicht bewusst, dass dies ein sensibles Thema ist. Ich denke, das ist jetzt nicht der richtige Rahmen, um darüber zu sprechen.“ Auch ein gut gemeintes Kompliment wie „Oh du hast aber abgenommen“ kann für die andere Person negativ behaftet sein. Vielleicht hatte die Person nie vor abzunehmen und hat aufgrund von psychischer Belastung ihre Kilos verloren. Sehen Sie, um sicher zu sein, davon ab, die Körper Ihrer Mitmenschen zu kommentieren.

Es soll betont werden, dass es völlig in Ordnung ist, gegenüber all diesen Themen unterschiedliche Ansichten und Meinungen zu vertreten. Wir alle betrachten Themen aus verschiedenen Blickwinkeln und mit einer individuellen Vorgeschichte. Es ist nicht wichtig, sich von anderen Menschen zu jedem Thema jede Meinung anzuhören oder sich überzeugen zu lassen. Wichtig ist es, andere Meinungen akzeptieren und tolerieren zu können.

Unser Tipp!

Wir haben uns Gedanken gemacht und überlegt, wie Sie dennoch die Weihnachtstage entspannt mit guten Gesprächen genießen können. Konzentrieren Sie sich auf neutrale und verbindende Themen. Sprechen Sie über Dinge, die Sie dieses Jahr gemeinsam erlebt haben, und fokussieren Sie sich hierbei ausschließlich auf die positiven Dinge. Lassen Sie gute Erinnerungen aufleben. Sprechen Sie offen an, wenn Sie selbst nicht über ein bestimmtes Thema sprechen möchten. Sätze wie „Ich weiß, dass das gerade ein brisantes Thema ist, aber ich denke, wir haben demgegenüber unterschiedliche Meinungen, weshalb ich gerne über etwas anderes sprechen möchte“, können helfen, sich entspannt aus einer unangenehmen Situation zurückzuziehen.

Was, wenn Ihnen wirklich etwas auf dem Herzen liegt und Sie es gerne ansprechen möchten?

Wenn die Thematik zu einer unangenehmen Situation führt und unausgesprochene Fragen im Raum stehen, kann es für alle erleichternd sein, auch intime oder sensible Themen anzusprechen. Der richtige Zeitpunkt, der Ort und vor allem die Art und Weise, wie das Thema angesprochen wird, sind hier von entscheidender Bedeutung. Zunächst sollten intime und sensible Themen nicht gemeinschaftlich am Esstisch vor allen anderen Familienmitgliedern besprochen werden. Oftmals empfindet der oder die Betroffene eine solche Situation als unangenehm, fühlt sich vorgeführt, macht im nächsten Moment direkt „dicht“ und möchte über das angesprochene Thema gar nicht mehr sprechen. Um in das Gespräch zu starten, ist es ratsam, diese in einem geschützten Rahmen und in kleiner Runde oder vielleicht sogar unter vier Augen anzusprechen. Zu empfehlen ist ebenfalls eine Ecke des Raumes, in der möglichst wenig Zuhörer und Zuhörerinnen dem Gespräch lauschen können. Auch der Zeitpunkt spielt eine wichtige Rolle. Unangenehme Gespräche schieben wir gerne nach hinten. Sie jedoch zu

beginnen, wenn die andere Person gerade im Begriff ist, zu gehen oder gerade erst das Haus betreten hat, kann überfordernd und distanzlos wirken. Nehmen Sie sich also einen Moment der Ruhe, wenn die Stimmung gerade gut ist, und sprechen Sie es dann in aller Ruhe an. Achten Sie auch darauf, mit welcher Tonlage Sie etwas ansprechen. Oft ist es nicht entscheidend, *was* wir ansprechen, sondern *wie* wir es ansprechen. Zur Tonlage kommt zudem die Wortwahl hinzu und hierbei kann die Theorie von M. Rosenberg „Gewaltfreie Kommunikation“, im Alltag häufig Giraffensprache genannt, hilfreich sein. Bei dieser Herangehensweise geht es darum, zunächst die eigenen Beobachtungen wiederzugeben, ohne eine Wertung in die Beobachtung zu legen. Ein Einstieg könnte hier sein: „Mir ist aufgefallen, dass ...“. Im nächsten Schritt beschreibt man die Gefühle, welche diese Beobachtung auslösen. „Das macht mich ...“. Anschließend an die Gefühlswiedergabe wird das eigene Bedürfnis dargelegt: „Ich würde mir wünschen, dass, ...“. Im letzten Schritt folgt dann eine freundlich formulierte Bitte. Rosenberg fasst das ganze Vorgehen in einem Satz zusammen: „Wenn ich a sehe (Beobachtung), dann fühle ich b (Gefühl), weil ich c brauche (Bedürfnis). Deshalb möchte ich jetzt gern d (Bitte).“

Abschließend kann gesagt werden, dass es bei unserem Gesundheitstipp nicht darum geht, sensible, intime, aber oftmals sehr wichtige Themen zu verschweigen. Es geht lediglich darum, zu überlegen, ob Familienfeiern, insbesondere Weihnachten, den richtigen Rahmen dafür bieten. Viele der genannten Themen besitzen keine Dringlichkeit, an Weihnachten angesprochen zu werden. Überlegen Sie, ob es nicht sinnvoller wäre, die besinnliche Weihnachtszeit als solche zu genießen und für schwierige Themen ein gesondertes Treffen auszumachen, sich explizit Zeit zu nehmen und gemütlich bei einer Tasse Kaffee oder Tee darüber zu sprechen.

Mit diesem Tipp wünscht Ihnen das »Das Saarland lebt gesund!«- Team schöne und besinnliche Festtage und einen guten gesunden Start in das neue Jahr 2025! 😊

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSL) finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

- Riedener, J. (2023) Die eigene Familie haben wir uns nicht ausgesucht – ein Psychologe sagt, wie man Streit an Weihnachten vermeiden kann. Tagblatt. Online abrufen am 11.12.2024 unter <https://www.tagblatt.ch/leben/ratgeber-die-eigene-familie-haben-wir-uns-nicht-ausgesucht-ein-psychologe-sagt-wie-man-streit-an-weihnachten-vermeiden-kann-ld.2224551>
- Rosenberg, M.B. (2001) Gewaltfreie Kommunikation- Eine Sprache des Lebens. 12. Überarbeitete und erweiterte Auflage. Paderborn: Jungfermann Verlag
- Musial, J. (2016) Das sind die Gespräche, die du an Weihnachten führen wirst. VICE
- Peer, S. (2024) Giraffensprache – So funktioniert gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

Bildnachweis



<https://depositphotos.com/de/photo/multi-ethnic-group-young-people-clinking-champagne-glasses-while-enjoying-325313778.html>



<https://depositphotos.com/de/illustration/gingerbread-family-christmas-festive-background-626395756.html>