

## **Alle unter einem Dach: So retten wir Heiligabend**

Ob volle Hütte oder Besuchsmarathon: Warum es zu Weihnachten gern knistert – und wie man es trotzdem entspannt genießen kann.

**Drei Generationen, zehn Menschen, fünf Erziehungsvorstellungen und mindestens zwölf verschiedene Meinungen über das einzig wahre Gansrezept:  
Das ist unsere Familie 1 – „Alle unter einem Dach“.**

Wir haben Lebensberaterin und Familienmentorin Elisabeth Asanger mit zwei Feiertagssituationen konfrontiert, die garantiert die meisten kennen – und wertvolle Tipps für einen möglichst stressfreie Heiligabende bekommen.

„Wenn viele Menschen mit unterschiedlichen Erwartungen zusammenkommen – noch dazu in einer Zeit, in der sich alle Harmonie wünschen –, ist das Konfliktpotenzial hoch“, weiß Asanger. Der Schlüssel liege in der Vorbereitung: „Nicht alles muss an den Eltern hängenbleiben.“ Jeder darf sich einbringen: Großeltern übernehmen gerne Aufgaben, auch Kinder dürfen helfen. „Am besten sagt jeder eine Sache, die ihm wirklich wichtig ist. Der Rest darf wegfallen.“ Perfektion? Der Endgegner. Helfen kann das Bild vom genügend guten Weihnachten, denn: „Ein gelungenes Fest lebt nicht von idealen Abläufen, sondern von der Nähe in der Familie.“ Asanger empfiehlt, genug Bewegung und Ruhezonen für die Kinder einzuplanen und sie nicht zu lange in Spannungsaufbau zu lassen. Lieber früher mit dem Fest beginnen. Und: Auch Eltern brauchbare Pausen! Ob ein Spaziergang zu zweit, eine Tasse Tee oder Spielen mit den Kids – Auszeiten machen ein volles Haus spürbar leichter.

**Kein Kinderchaos, dafür zwei Herkunftsfamilien, geschiedene Eltern und der Anspruch, es möglichst allen recht zu machen: Wenn schon das bloße Dran-Denken Stress und Schlafprobleme verursacht: Willkommen bei Familie 2!**

**„Zwischen allen Stühlen“: Festtagstour bei Familie 2**

Offen reden und Bedürfnisse klären, so die Expertin: Welche Traditionen sind unverhandelbar, welche vertragen ein Update? „Verantwortung für die Erwartungen anderer zu übernehmen, ist nicht unsere Aufgabe. Vieles wird so übernommen, weil es immer schon so war. Auch wenn es anfangs Enttäuschung gibt: Nach einigen Wiederholungen wird der neue Ablauf aber meist ganz selbstverständlich angenommen.“ Wichtig sei die Art, wie man es formuliert: „Wir haben entschieden, dass ...“ – ein Satz, der Zusammenhalt zeigt und Diskussionen abkürzt.

Asanger rät dem Paar zu Kurzbesuchen, Zeitpuffern und eigenen Ritualen – wie einem Weihnachtsbrunch oder Abendspaziergang zu zweit. Denn nur wer zur Ruhe kommt, könne Begegnungen genießen: „Besuche sind schöner, wenn wir nicht aus Pflichtgefühl, sondern aus Freude hingehen.“