

Medieninformation Hilfswerk Österreich // Wien, 18. Dezember 2024

Alle Jahre wieder kommt die Krisenzeit ...

Hilfswerk-Tipps für eine konfliktarme Familienzeit während der Weihnachtsfeiertage.

Weihnachten, wie es im Buche steht: eine Zeit der Besinnung, des Miteinanders und der Freude. Doch für viele Familien wird die besinnliche Zeit zur Herausforderung. **Sabine Maunz** ist klinische Psychologin und Leiterin des Fachbereichs Pflege und Betreuung im **Hilfswerk Österreich**. Jahr für Jahr beobachtet sie eine Häufung familiärer Konflikte in der Weihnachtszeit: „In den Hilfswerk-Stützpunkten oder über unsere österreichweite kostenlose Hotline erreichen uns vor und nach den Feiertagen viele Anfragen zu innerfamiliären Spannungen und Krisensituationen. Auch andere Notrufnummern wie jene der Telefonseelsorge werden während der Feiertage häufiger in Anspruch genommen.“

Hauptgrund für Unzufriedenheit und Streit bis hin zur Eskalation seien in den allermeisten Fällen unterschiedliche bzw. unrealistisch hohe Erwartungen an die Weihnachtszeit – und an sich selbst. „Der enorme Druck, alles müsse zu Weihnachten perfekt und harmonisch sein, führt häufig zu Konflikten zwischen den Familienmitgliedern“, erklärt Maunz. „Dazu kommen Spannungen, deren Ursachen im vermeintlich ausgesparten Alltag liegen. Seien es berufliche Probleme, mangelnder Schulerfolg, krisenhafte Eltern-Kind- oder Paarbeziehungen. Aufgrund der emotional ohnehin intensiven Feiertage und der länger andauernden räumlichen Nähe reicht bereits ein kleiner Anlass, um den Weihnachtsfrieden abrupt zu beenden“, so Maunz.

Sechs Ratschläge für eine einigermaßen friedliche Weihnachtszeit im Familienkreis

- 1. Realistische Erwartungen setzen:** „Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass nicht alles perfekt sein muss. Im Zentrum des Weihnachtsfestes sollten nicht die Inszenierung und die Geschenke stehen, sondern die gemeinsam verbrachte Zeit und die positive Erfahrung eines Wir-Gefühls“, betont Sabine Maunz.
- 2. Offene Kommunikation:** „Sprechen Sie im Vorfeld über mögliche Konfliktthemen: Welche Angelegenheiten haben nichts unterm Weihnachtsbaum verloren? Ist es möglich, trotz unterschiedlicher Ansichten und Lebensentwürfe, für einige Stunden respektvoll und wertschätzend miteinander umzugehen? Klare Absprachen helfen Missverständnisse zu vermeiden. Ein offenes Ohr für die Bedürfnisse anderer Familienmitglieder unterstützt dabei, angesammelte Spannungen wieder abzubauen und ermöglicht eine entspannte und vertrauensvolle Kommunikation“, ist die Hilfswerk-Expertin überzeugt.
- 3. Rituale anpassen:** „Wenn bestimmte Traditionen zu Konflikten führen, sollten diese überdacht oder angepasst werden. Flexibilität und Kompromissbereitschaft sind der Schlüssel, damit sich die Familienmitglieder möglichst wohl fühlen“, so die Psychologin.

4. **Atempausen einlegen:** „Wenn die Stimmung kippt, ist es hilfreich, tief durchzuatmen, eine kurze Auszeit zu nehmen und sich etwas Gutes zu tun. Ein Spaziergang oder eine ruhige Ecke können Wunder wirken“, empfiehlt Sabine Maunz. So können sich die Gemüter wieder beruhigen und ein Perspektivenwechsel wird möglich.

5. **Fokus auf das Positive:** „Versuchen Sie, die positiven Aspekte der gemeinsamen Zeit in den Vordergrund zu stellen. Gemeinsame Aktivitäten, die Freude bereiten, heben die Stimmung. Wie wäre es beispielsweise mit einem Weihnachtsmenü, zu dem möglichst viele Familienmitglieder ihren Beitrag leisten dürfen?“ fragt Maunz.

6. **Faire Teilung der „Feiertagsarbeit“ und des „Mental Load“:** Meist sind es die Mütter und Großmütter, denen die Rolle der vorausschauenden Planung und Organisation des Weihnachtsfestes zufällt. Sie kümmern sich um das leibliche Wohl, inszenieren die Bescherung, haben die Bedürfnisse aller im Blick – erfahren aber zu wenig Unterstützung durch andere Familienmitglieder. „Insbesondere die Väter sollten einen fairen Anteil des so genannten ‚Mental Load‘, also der Last der Sorgearbeit auf die eigenen Schultern laden“, wünscht sich Maunz.

Im Krisenfall rechtzeitig Hilfe suchen

Für Menschen in familiären Konfliktlagen gibt es das ganze Jahr über zahlreiche Angebote für Austausch und Vernetzung. Dazu zählen **Beratungshotlines** wie die **Hilfswerk Servicehotline (0800 800 820)** oder die **Hilfswerk Hotline für pflegende Angehörige (0800 640 660)**, beide von Montag bis Donnerstag, 9.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 8.00 bis 12.00 Uhr gebührenfrei aus ganz Österreich erreichbar. **In akuten Notfällen** – auch an Feiertagen oder Wochenenden – ist die Hotline der **Telefonseelsorge** österreichweit 24 Stunden pro Tag unter der **Notrufnummer 142** erreichbar.

www.hilfswerk.at | facebook.com/hilfswerk.at | instagram.com/hilfswerk.at

RÜCKFRAGEHINWEIS UND PRESSEKONTAKT

Hilfswerk Österreich

Mag. Monika Jonasch-Lykourinos
T: +43 1 4057500220 | M: +43 676 878760206
monika.jonasch-lykourinos@hilfswerk.at |
www.hilfswerk.at/oesterreich

PR-Agentur

die jungs kommunikation e. U.
M: +43 699 10088057 (Martin Lengauer)
office@diejungs.at | www.diejungs.at