

# Der Weg zu harmonischen Festtagen

Psychologin Marita Schneider gibt Tipps, wie Weihnachten nicht in der Katastrophe endet / Wertschätzung bildet die Basis

**HOHENLOCKSTEDT** Der Braten ist bestellt, die Besuche mit der Verwandtschaft vereinbart, der Baum geschmückt – alle Vorbereitungen für eine festliche Feier sind getroffen. Doch statt eines harmonischen Heiligabend gibt es Zoff. Kein Wunder, weiß Diplom-Psychologin Marita Schneider, denn die Erwartungen, gerade bei den Frauen, sind hoch und können fast zwangsläufig nur enttäuscht werden.

Beide Parteien in einer Partnerschaft können ihren Teil dazu beitragen, dass die Festtage nicht in einer Katastrophe enden. Aber gerade Männer sind gefragt, denn sie halten oft an Gewohnheiten fest, meinen, nicht viel ändern zu müssen. Dabei sind gerade die Männer oft mit wenig Kleinigkeiten, einfachen Gesten oder dem passenden Kompliment zur richtigen Zeit in der Lage, den Weg zu harmonischen Feiertagen ebnen. „Es geht dabei gar nicht um große und teure Geschenke. Der Schlüssel ist vor allem die Wertschätzung“, sagt Schneider. „Frauen mögen es, wenn Mann ganz konkrete Komplimente ausspricht. In dem Kleid siehst du besonders gut aus. So wie du heute dein Haar trägst, das gefällt mir. Solche Sätze hört jede Frau gern, sie fühlt sich geachtet, geschätzt und geliebt.“

Aber die Basis für ein gelungenes Fest fängt schon früher an: mit der Planung. Marita Schneider empfiehlt Paaren, sich frühzeitig an einem Abend zu verabreden, gegebenenfalls einen Babysitter zu bestellen, und gemeinsam Essen zu gehen. „Dabei sollte der ganze Ablauf der Weihnachtstage besprochen werden, von den Getränken über das Essen, die möglichen Gäste und die geplanten Besuche, wann der Baum geschmückt wird, wie die Bescherung abläuft – möglichst alle Details sollten vorher geklärt werden. Das lässt wenig Spielraum für Enttäuschungen.“

Auch rät die Psychologin den Männern, ihre Frauen zu bitten, einen



**Diplom-Psychologin Marita Schneider** verrät, wie Familien fröhliche und harmonische Weihnachten erleben können.

ROTHER

Wunschzettel zu schreiben. „Da sollte dann nicht nur das neue Küchengerät draufstehen. Vielmehr geht es darum persönliche Wünsche zu formulieren, ein Konzert- oder Theaterbesuch, ein Wellness-Wochenende, aber auch wel-

che Erwartungen an den Partner bestehen, wo er sich – auch bei der Feiertagsplanung – einbringen kann.“ Allein die Frage nach den Wünschen zeige der Frau schon, dass sie ernst genommen, geehrt werde.

Dass sei auch die Basis bei der Kommunikation: Wertschätzung. „Was niemand gern hört, sind Tipps, wie man was machen muss. Es reicht meistens, einfach zu zuhören, einfach mal ein offenes Ohr haben.“ Männer könnten fragen, was die Frau am meisten stresst, welche Probleme sie hat – Männer würden aber immer stark sein und sofort helfen wollen. „Eine Frau, der es nicht gut geht, möchte oft erst einmal, dass man ihr zuhört.“ Hilfe anbieten sei in Ordnung, aber keine fertigen Lösungen. „Das schlimmste ist aber, wenn sich die Frau alleingelassen fühlt.“

Mann solle der Frau auch ruhig einmal für die vielen Planungen und Erledigungen danken, sagt Marita Schneider. „Blumen, Essengehen, ein romantisches Wochenende hat jede Frau gern. Aber es ist auch einfach schön, wenn man für die 100 kleinen Dinge dankt, die die Frau gerade in der Vorweihnachtszeit regelt.“

In ihrer Praxis stellt die Psychologin immer wieder fest, dass Paare zu spät zu kämen. „Dann sind die Gräben sehr tief, die Verhaltensmuster sehr eingefahren. Dabei ist das Rezept für eine harmonische Partnerschaft und auch für festliche Weihnachtstage eigentlich ganz einfach: Liebe heißt Wertschätzung und ist der Schlüssel für ein erfülltes Miteinander.“

*Sönke Rother*