



HITZIGE DISKUSSIONEN

Wenn Weihnachten zur familiären Belastungsprobe wird

Für viele sind die Feiertage weniger besinnlich als belastend. Denn wo Familien zusammenkommen, wirken oft alte Dynamiken. Wie Abgrenzung gelingen kann

Magdalena Pötsch

24. Dezember 2025, 17:00

114 Postings Später lesen



An den Feiertagen bleibt Selbstfürsorge oft auf der Strecke. Aber schon kleine Momente der Ruhe können helfen, familiäre Spannungen besser auszuhalten.

Getty Images/nicoletaionescu

Weihnachten ist die Zeit der Kekserl, der Traditionen und der Familientreffen – aber nicht selten auch die Zeit der alten Konflikte. Kaum sitzen alle beisammen, kochen oft Streitigkeiten hoch, die das restliche Jahr über unter der Oberfläche geblieben sind, sagt Petra Stecher. Sie ist klinische Psychologin und verwendet für familiäre Beziehungen gerne eine Metapher: "Diese Beziehungen sind wie Baustellen. Und gerade zu Weihnachten bröckelt oft die Fassade und viele alte Risse werden sichtbar."

Stress, (zu) hohe Erwartungen und die generelle Erschöpfung des vergangenen Jahres führen dazu, dass Spannungen aufbrechen, die man sonst erfolgreich umschifft. Ganz besonders heikel ist es, wenn Alkohol ins Spiel kommt, sagt Stecher. "Wenn vereinzelt Familienmitglieder über den Durst trinken und sich unangemessen verhalten, kann das zu tiefgreifenden Konflikten führen." Um bei der Baustellenmetapher zu bleiben: "Das ist wie ein Bagger, der alles niederreißt."

Nicht selten artet das dann zu später Stunde in hitzigen politischen oder weltanschaulichen Diskussionen aus. Stecher empfiehlt, dann möglichst wertschätzend eine Grenze zu setzen und sich aus dem Gespräch herauszunehmen – etwa mit den Worten: "Diese Diskussion können wir gerne führen, aber bitte nicht heute."

Alte Rollen und Dynamiken

Besonders verletzend sind oft jene Kommentare, die scheinbar harmlos daherkommen, aber tief ins Persönliche zielen: Fragen nach dem Lebensentwurf, nach Partner oder Partnerin, Hochzeit oder Kindern. Oder es fallen Bemerkungen darüber, dass es in der Karriere besser laufen könnte oder es kommen ungefragte Kommentare zum Äußeren.

Meistens, sagt Stecher, stecken dahinter alte Muster. Da ist der Bruder, der immer die Chefrolle hatte. Die Schwester, die nie ernst genommen wurde. Oder Eltern, die ihre erwachsenen Kinder noch immer wie kleine behandeln und sie mit gut gemeinten, aber unangebrachten Ratschlägen überschütten.

"Die Familie ist schließlich unser erstes Beziehungssystem, das wir kennengelernt haben. Über Jahre, oft Jahrzehnte, verfestigen sich Rollen und Dynamiken", erklärt Stecher. Gerade deshalb ist es auch so schwierig, sie zu durchbrechen. Man müsse sich bewusst

sein, dass diese Muster über Weihnachten schnell wieder reaktiviert werden. Umso wichtiger sei es, sich innerlich klarzumachen: Ich bin nicht mehr das kleine Kind, nicht mehr die kleine Schwester oder der kleine Bruder. Ich bin erwachsen.

Mental abgrenzen

Konkret rät Stecher dazu, auf übergreifige Kommentare gar nicht erst einzugehen oder wenn, dann möglichst ruhig zu reagieren, etwa mit Sätzen wie: "Das ist heute kein Thema, wir wollen ein schönes Weihnachtsfest feiern." Oder: "Ich verstehe, dass ihr euch Sorgen macht. Aber ich bin erwachsen und treffe meine eigenen Entscheidungen." Wichtig sei auch, Verantwortung dort zu lassen, wo sie hingehört: "Ich kann verstehen, dass dich das beunruhigt, aber ich bin dafür nicht verantwortlich." Allein diese Abgrenzung könne viel Druck nehmen.

Manches sollte dennoch angesprochen werden – allerdings nicht unmittelbar beim Weihnachtsessen. Stecher empfiehlt, heikle Themen in einem anderen Rahmen zu klären: ruhig, zu einem späteren Zeitpunkt und ohne Vorwürfe. Mit einem simplen "Ich würde das gerne einmal in Ruhe mit euch besprechen", steht man für sich ein. Es macht klar, dass das Gesagte nicht so stehen bleiben kann – und man kann dennoch entspannte Festtage miteinander verbringen.

Entspannende Momente

Nicht zuletzt braucht es in alldem bewusste Momente der Entschleunigung. Viele vergessen gerade in dieser stressigen Feiertagszeit die Selbstfürsorge, beobachtet Stecher. "Das betrifft vor allem Frauen, die immer noch einen Großteil der Sorgearbeit und mentalen Organisationsarbeit für das gemeinsame Fest erledigen." Selbst an besonders dicht getakteten Tagen voller Familienfeiern sollte man sich deshalb immer wieder einen kurzen Moment für sich nehmen, rät sie. Ein kurzer Spaziergang kann nach einem hitzigen Gespräch helfen, um Abstand zu gewinnen und die eigenen Gefühle zu sortieren.

Falls Konflikte dennoch eskalieren, könne man auch durchaus zwischendurch aufstehen und den Raum verlassen. Wer einen Partner oder eine Partnerin dabei hat, kann auch vorab besprechen, wie man sich in solchen Situationen bestmöglich unterstützen kann.

Reflexion nach den Feiertagen

Ist das Verhältnis zur Herkunftsfamilie allerdings so verhärtet, dass man die Feiertage lieber ganz ohne sie verbringen möchte, sei das genauso legitim, findet Stecher: "Warum nicht, wenn sich ein Konflikt einfach nicht bereinigen lässt?" Man muss schließlich nicht mit jeder Person gut auskommen – und Familie kann man sich nun mal nicht aussuchen. "Aber man kann sich aussuchen, ob man sie im Leben hat oder nicht."

Das Ernüchternde an der ganzen Sache: Man kann andere Menschen nicht ändern, sondern nur den eigenen Umgang mit ihnen. Umso wichtiger ist es – egal, ob man die Zeit mit der Familie verbringt oder nicht –, danach zu reflektieren: Hat mich ein bestimmtes Thema oder Kommentar besonders getroffen? Was will ich in Zukunft im Umgang mit der Familie anders machen? Was kann ich ändern – und was wäre die Aufgabe der anderen?

"Oft geht es bei familiären Konflikten um Erwartungen, die andere an uns haben", sagt Stecher. Davon sollte man sich mental so gut es geht abgrenzen: "Diese Erwartungen haben nichts mit uns zu tun. Man ist erwachsen und kann selbst entscheiden, wie man das Leben leben möchte."

Nach den Feiertagen stellt sich daher die Frage, wie man mit diesen Spannungen auf der Baustelle der familiären Beziehungen weiter umgehen möchte. "Wenn möglich, sollte man die Risse, die über die Feiertage entstanden sind, wieder verspachteln. Sonst werden sie über die Jahre immer größer." (Magdalena Pötsch, 24.12.2025)

Mehr zum Thema

[Warum Menschen den Kontakt zu ihrer Familie abbrechen](http://www.derstandard.at/story/3000000283855/warum-menschen-den-kontakt-zu-ihrer-familie-abbrechen) [http://www.derstandard.at/story/3000000283855/warum-menschen-den-kontakt-zu-ihrer-familie-abbrechen]

[Unangebrachte Kommentare, übergreifige Fragen: Wie man Familienkonflikte gut übersteht](http://www.derstandard.at/story/3000000249685/unangebrachte-kommentare-uebergreifige-fragen-wie-man-familienkonflikte-gut-uebersteht) [http://www.derstandard.at/story/3000000249685/unangebrachte-kommentare-uebergreifige-fragen-wie-man-familienkonflikte-gut-uebersteht]

[Psychotherapeutin über Beziehungen: "Warten Sie nicht darauf, dass sich jemand verändert"](http://www.derstandard.at/story/3000000221011/psychotherapeutin-ueber-beziehungen-warten-sie-nicht-darauf-dass-sich-jemand-veraendert) [http://www.derstandard.at/story/3000000221011/psychotherapeutin-ueber-beziehungen-warten-sie-nicht-darauf-dass-sich-jemand-veraendert]

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.

Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.