

## WILLKOMMEN IN MEINEM ZUHAUSE!

BFF VON

ANKLEIDERAUM SCHLAFZIMMER WOHNZIMMER BAD KÜCHE GÄSTEZIMMER AB

Guido > Weihnachten: Sätze, mit denen du Streit sofort unterbindest

„NA, KOMMST DU WIEDER OHNE PARTNER?“

## 5 SÄTZE, MIT DENEN DU STREIT IM ADVENT SOFORT UNTERBINDEST



Streit zu Weihnachten wollen die wenigsten – mit diesen entschärfenden Sätzen klappt das auch

© ReiterPhotography / Adobe Stock

28.11.2022, 16:20 UHR

**Weihnachten – besinnlich, harmonisch, schön! Damit es das auch wirklich wird und nicht im Familiendrama endet, haben wir ein paar Tipps.**

**Wie stellen wir uns eigentlich perfekte Weihnachten vor?** Die ganze Familie ist zusammen, man lacht, man singt, man gibt sich Geschenke. Es gibt Familienfotos, leckeres Essen und draußen schneit es. Hach, wie schön! Und wie unrealistisch. Attribute wie die eben aufgezählten, verbinden wir tendenziell eher mit den Festtagen, weil uns Werbung, Social Media und Postkarten einreden wollen, dass es genau so und nicht anders über die Adventszeit auszusehen hat.

## **"Meinst du eigentlich, du wirst jemals wieder in einer Beziehung sein?"**



"Bleibst du eigentlich für immer Single?" – nur eine von vielen unangenehmen Fragen unterm Weihnachtsbaum

© Victoria M / Adobe Stock

Das baut natürlich Druck auf: Je höher unsere Erwartungshaltung ist, desto tiefer fallen wir, wenn es mal wieder doch zu Streit kommt ("Meinst du eigentlich, du wirst jemals wieder in einer Beziehung sein?"), beim Essen zum wiederholten Male nicht auf vegetarisch/vegan lebende Personen geachtet wurde ("Ach so, das ist immer noch aktuell?") oder es schlicht bei dir und deiner Familie nicht so aussehen will wie bei der besten Freundin, die auf Instagram gerade eine Bilderstrecke voll magischer Weihnachtsmomente mit der eigenen Verwandtschaft teilt.

**Perfekt ist eben doch nur die Scheinwelt und trotzdem gibt es starke Reibungspunkte zwischen Hoffnung und Realität**, weiß auch Autorin und Kommunikationsexpertin Piroska Gavallér-Rothe: "Das Miteinander wird schnell eine hochexplosive Mischung." Warum das so ist – und wie wir uns unangenehmen Fragen und Situationen konstruktiv stellen können, um das Pulverfass nicht explodieren zu lassen, haben wir in diesem Artikel für euch zusammengefasst.

## **Sätze, mit denen du Streit zu Weihnachten im Keim ersticken kannst**



Damit die Wut nicht überkocht, haben wir ein paar entschärfende Sätze für euch.

© ViktoriiaNovokhatska / Adobe Stock

Weihnachten existiert nun leider nicht in einem Vakuum: **Zumeist verbindet uns mit unseren Liebsten eine Vergangenheit bzw. Gegenwart und die war bzw. ist nicht immer nur fröhlich und schön.** Gerade Eltern-Kind-Konstellationen können für Unruhe sorgen, ganz zu schweigen von dem fernen Verwandten, der immer ein Glas zu viel trinkt und damit einhergehend einen unhöflichen Gedanken zu viel laut ausspricht oder der Oma, die schwerhörig und leicht vergesslich ist und der man fünfmal am Abend sagen muss: "Nein, Oma. Da kommt niemand mehr, ich bin Single. Ja, immer noch."

Irgendwann platzt es auch aus der geduldigsten Person heraus und man klatscht den Eltern leicht beschwipst etwas an den Kopf, "was ich euch schon immer mal sagen wollte", schlägt genervt dem Verwandten das Weinglas aus der Hand oder schreit die Oma etwas lauter an als gedacht – **oder man versucht sich an konstruktiven Sätzen, um die Situation zu entschärfen, wie es Gavallér-Rothe vorschlägt.**

## 1. Brenzlige Themen geschickt umschiffen

Wir können Diskussionen nicht sonderlich elegant aus dem Weg gehen mit Sätzen wie: "Ich habe keinen Bock mit Dir über Corona oder den Ukrainekrieg zu sprechen, weil es dann ständig Krach gibt und wir uns eh nicht einigen."

Wir könnten stattdessen aber auch sagen: "**Die letzten fünf Weihnachten hatten wir jedes Mal Streit.** Bei Themen wie Corona oder den Ukrainekrieg, bin ich besorgt, weil mir sehr wichtig ist, ein harmonisches und friedliches Fest zu haben. Können wir uns darauf einigen, dass wir uns die nächsten Tage ausschließlich auf schöne und friedliche Themen konzentrieren und Themen aussparen, bei denen wir unterschiedliche Meinungen haben?"

## 2. Ausreden können und ausreden lassen

Sehr direkt, aber ziemlich angreifend, ist folgender Satz: "**Boah, wäre es möglich, mich wenigstens an Heiligabend mal ausreden zu lassen?**"

Alternativ könnte man es hiermit versuchen: "In den letzten drei Minuten hast du fünf Mal zu sprechen begonnen, während ich noch am Reden war. Mir ist wichtig, dass unser Austausch respektvoll bleibt. Bist du bereit mit mir zu vereinbaren, dass wir uns gegenseitig bis zum Ende zuhören und dann zu sprechen beginnen?"

## 3. Ernsthaften Austausch auf später vertagen

Für manche Menschen ist Heiligabend der offenbar einzig richtige Moment, ihnen wichtige – und für manche kontroverse – Themen anzusprechen. Da liegt Folgendes schnell auf der Zunge: "Müssen wir ausgerechnet heute, wo alle da sind, über dieses Thema sprechen?"

Stattdessen könnte man diese Aussage nehmen: "**Ich verstehe, dass dir das Thema wichtig ist und ich bin bereit, mit dir darüber zu sprechen.** Das Thema ist auch mir so wichtig, dass ich mir für das Gespräch mehr Zeit und Ruhe wünsche. Was hältst du davon, darüber zu sprechen, wenn wir uns das nächste Mal ohne die anderen sehen?"

#### 4. Abstand schaffen, wenn notwendig

"Weißt du was? Das ist mir echt zu dumm, mich mal wieder so anblöken zu lassen von dir. Das muss ich mir echt nicht geben!", verschafft **für den Moment sicherlich Luft und vielleicht auch Genugtuung** – aber weiter sind damit beide Seiten nicht.

Lieber: "Ich merke gerade, wie ich bei diesem Thema Stress bekomme und eine Pause brauche. Ich gehe mal kurz an die frische Luft und mache einen Spaziergang, damit ich durchatmen und meine Gedanken ordnen kann."

#### 5. Für respektvollen Austausch sorgen

Nicht immer sind Menschen besonders nett zueinander – ob mit oder ohne Weihnachten. Wenn dir ein Satz rausrutscht wie: "**Kannst du nicht einfach auch mal meine Meinung stehen lassen? Ich bin es leid, immer diese abwertenden Kommentare zu hören!**", ist es mit der Stimmung schnell hinüber.

Versuche vielleicht lieber einen Satz wie: "Ich verstehe, dass du die weltpolitische Lage anders beurteilst als ich. Das ist okay für mich. Wenn du allerdings meine Meinung mit: 'Was für ein Schwachsinn' kommentierst, merke ich, dass mir Akzeptanz für meine abweichende Sicht wichtig ist. Wärest du bereit, stattdessen lieber etwas in der Art zu sagen wie: 'Da stimmen wir offensichtlich nicht überein'?"

*Piroska Gavallér-Rothe ist Autorin des Buchs "Wertschätzend Klartext reden: Gelingend kommunizieren in Beruf und Alltag" und erklärt in ihrem Buch, wie man besser miteinander sprechen kann. Sie zeigt, woran Menschen in Beziehungen scheitern und wie Kommunikation gelingen kann, die echte Nähe und Verbindung schafft – egal, ob bei der Partner:innenschaft, im Business, mit Kindern oder im Freund:innenkreis.*

*Gavallér-Rothe arbeitet als Trainerin für gelingende Kommunikation und Beziehungsgestaltung und ist an der Universität Tübingen als Lehrbeauftragte für Konflikt- und Kommunikationskompetenz tätig.*

cs / Guido

**#THEMEN** [WEIHNACHTEN](#) • [ADVENT](#) • [FAMILIENDRAMA](#) • [HEILIGABEND](#)