

# „Zu Weihnachten mehr Mut zur Lücke“

**INTERVIEW** Die stillste Zeit des Jahres ist für viele die hektischste. Psychotherapeutin Ines Gstrein über Wege aus dem Weihnachtsstress.

Bis zum Heiligen Abend sind es noch einige Tage, doch so mancher fühlt sich bereits dem Nervenzusammenbruch nahe. Die Weihnachtszeit bedeutet für viele Hektik pur – auch emotional. Doch warum stresst uns die stillste Zeit des Jahres so? Und wie können wir gegensteuern? Ein Gespräch mit Ines Gstrein, Psychotherapeutin und Vorsitzende des Tiroler Landesverbandes für Psychotherapie, über zu hohe Erwartungen, null Bock auf Familie und wie man Streit am Festisch umschiffet.

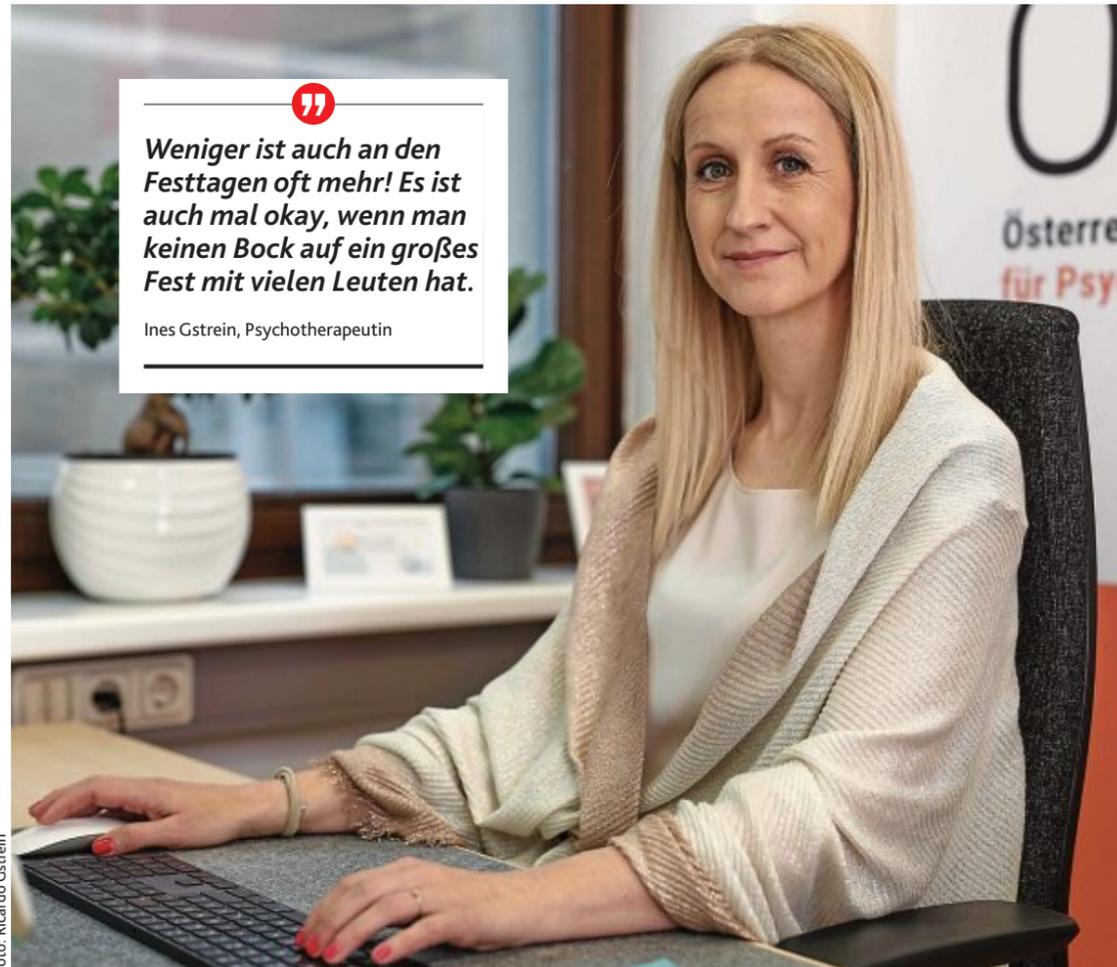
**Frau Gstrein, ganz ehrlich: Bleiben Sie in der Weihnachtszeit immer gelassen?**

Keineswegs. Auch ich erlebe diese Zeit oft als stressig. Es gibt viel zu erledigen, vieles muss bedacht werden. Als Mutter und berufstätige Frau ist man besonders gefordert, weil Geschenke, Weihnachtsdekoration, Festtagsessen und all die Adventaktionen für Kinder häufig immer noch Aufgaben der Frauen sind.

**Je höher der Anspruch, desto größer die Gefahr**

Viele sprechen mittlerweile von der hektischsten Zeit des Jahres. Aber nur wenige können sich davon befreien. Warum ist das so?

Weihnachten ist mit extrem hohen Erwartungen verbunden. Alles soll perfekt sein. Das ist im Grunde ja auch nachvollziehbar, aber nur schwer zu realisieren. Wir wollen die Zeit zu etwas Besonderem machen – oft-



**Weniger ist auch an den Festtagen oft mehr! Es ist auch mal okay, wenn man keinen Bock auf ein großes Fest mit vielen Leuten hat.**

Ines Gstrein, Psychotherapeutin

Die Psychotherapeutin Ines Gstrein kennt die emotionalen Fallstricke großer Familienfeiern

mals geprägt durch schöne Kindheitserinnerungen. Doch je höher der Anspruch, desto größer die Gefahr der Enttäuschung.

**Also ganz einfach nichts vom Fest erwarten?**

Das gelingt ja nicht einfach so. Und es ist ja auch legitim, Erwartungen zu haben. Aber muss es ein Sechsgänge-Menü am Heiligen Abend sein oder ist ein vorbereiteter Eintopf eine Alternative? Muss das Haus wirklich vom Keller bis zum Dach dekoriert sein oder reicht auch mal ein dezentes Adventgesteck? Vor allem bei Geldsorgen kann das Weniger eine große Befreiung sein. Mein Ratschlag lautet: Weniger ist mehr! Das kann auch für die heikle

Frage rund um Familienbesuche gelten: Müssen immer alle gemeinsam beim Christbaum stehen oder lässt sich das Zusammenkommen auch mal in kleineren Gruppen organisieren? Ich plädiere für mehr Mut zur Lücke! Es ist auch mal okay, wenn man keinen Bock auf ein großes Fest hat.

**Alle an einem Tisch: Wie kann das gut gelingen?**

Aber was tun, wenn Mama und Papa alle um sich haben möchten oder für die Kinder Weihnachten ohne das Heimkommen zu den Eltern kein Weihnachten ist?

Gewiss sind das schwierige Situationen, in denen es von allen Seiten Kompromissbereitschaft braucht.

**Manchmal kann es helfen, Freunde oder Bekannte einzuladen. Vor diesen geben wir uns nicht leicht die Blöße und streiten.**

Ines Gstrein, Psychotherapeutin

Und wir leben gerade nicht im Zeitalter der Kompromisse. Aber ist es nicht auch ein Geschenk an meine Liebsten zu akzeptieren, dass heuer an diesem einen Termin mal nicht alle an einem Tisch sitzen?

**Weihnachten als Fest der Familie bedeutet für viele aber genau das. Auch wenn sie wissen, dass es Streit geben wird. Was tun dagegen?**

Es geht einerseits darum, einen realistischen Blick zu behalten. Steckt meine Beziehung in einer tiefen Krise, kann ich von Weihnachten nicht die Rettung erwarten. Zu Weihnachten passieren keine Wunder. Das gilt auch für schwelende Familienkonflikte. Diese ausgerechnet beim Festessen – vielleicht noch unter Alkoholeinfluss – anzusprechen, ist keine gute Idee. Da gilt es rechtzeitig Stopp zu sagen. Manchmal hilft ein kurzer Spaziergang, damit sich die aufgeheizte Stimmung wieder abkühlt. Ich rate auch dazu, an Feiertagen Konfliktthemen symbolisch in einen Container zu sperren. Lieber nach dem Fest ein Gespräch vereinbaren und dann in aller Ruhe den Container aufmachen.

**Was tun, um die Emotionen zu zügeln?**

Wenn man sich zu Weihnachten nicht aus dem Weg gehen kann oder will, hilft es manchmal, Freunde oder Bekannte einzuladen. Vor Nicht-Familienmitgliedern geben wir uns nicht gerne die Blöße und streiten. Vielleicht ist es auch eine gute Gelegenheit, einen Menschen, der alleine ist, in die Familien einzuladen. Daraus ergibt sich oft ein sehr schönes Miteinander.

**Sie sprechen es an. Nicht wenige Menschen sind einsam und spüren das an Feiertagen besonders schmerzlich. Was raten sie Betroffenen?**

Weihnachten wirkt wie ein Brennglas, unter dem sich Gefühle verdichten. Das gilt auch für Einsamkeit oder depressive Verstimmung. Wenn es mir zu eng wird, dann sollte ich Hilfe suchen und annehmen. Zum Glück gibt es heute einige Anlaufstellen. Das kann die Telefonseelsorge (☎142) sein oder die Hotline des Psychosozialen Krisendienstes (☎0800/400 120).

Claudia Thurner

**ÖBB ÖFFNEN IHRE TORE**

## Einen Tag lang den Lehrlingen über die Schulter schauen

Wer schon immer wissen wollte, wo die nächste Generation an Eisenbahnern ausgebildet wird, hat heute die Möglichkeit, die Lehrwerkstatt der Österreichischen Bundesbahnen in Innsbruck zu besuchen. Zwischen 13 und 18

Uhr geben die Lehrlinge gemeinsam mit den Auszubildenden einen exklusiven Einblick in die Lehre bei den ÖBB. Diese sucht nämlich für das neue Lehrjahr, beginnend im September 2025, rund 50 neue und vor allem moti-

**„FESTUNGSZAUBER“**

Sicherlich zu den schönsten Weihnachtsmärkten im Land zählt jener auf der Festung Kufstein, dem Wahrzeichen Tirols zweitgrößter Stadt. Der Markt im historisch einzigartigen Ambiente hat Samstag und Sonntag (je 11 bis 19 Uhr) geöffnet. Zu sehen gibt es unter anderem viel ursprüngliches Handwerk, aber natürlich darf das Christkindpostamt auch nicht fehlen. Kulinarische Genüsse runden das Angebot ab. Ein Tipp sind etwa die Schmankerl bei „Didl's Lachs- und Proseccobude“.

