

## Bange Frage: Dürfen die Enkel die Oma besuchen?

Auch in „intakten“ Familien schwelen Fest-Konflikte

Von unserem Redaktionsmitglied  
Elvira Weisenburger

„Mal sehen, ob die Päckchen am 26. Dezember immer noch hier stehen.“ Gerda Siemes (Namen aller Betroffenen geändert) zupft die roten Schleifen zurecht, streicht mit der Hand über das Geschenkpapier mit den niedlichen Rentieren. „Luca“ und „Sara“ steht in Schnörkelbuchstaben auf herunterbaumelnden Geschenkeanhängern. „Wenn unsere Enkelkinder nicht wären...“, Gerda Siemes Stimme stockt, ihre Mundwinkel zucken. „Ich glaube, dann hätten wir schon aufgegeben. Wir sind zermürbt. Es macht uns kaputt.“ Es – damit meint die 72-Jährige dieses Bangen und Hoffen im Achterbahn-Rhythmus. „An Ostern, an Geburtstagen und jetzt wieder an Weihnachten: Immer warten wir, ob sie kommen. Zuerst sagt meine Tochter zu, dann gibt es etliche Telefongespräche, in denen alle möglichen Wenn und Aber auftauchen – und am Ende macht ihr Mann so ein Theater, dass sie mit den Kindern daheimbleibt.“

Nein, Vorfreude auf Weihnachten kann Gerda Siemes beim besten Willen nicht verspüren. Das zerrüttete Verhältnis zum Schwiegersohn überschattet alle Jahre wieder das Fest. „Er hat uns unmissverständlich gesagt, dass wir in

seinem Haus unerwünscht sind“, erzählt die Pensionärin. „Vor einigen Jahren stand die Ehe kurz vor der Scheidung, und wir haben natürlich zu unserer Tochter gehalten. Die beiden haben sich versöhnt, aber unser Schwiegersohn schneidet uns seither – und die Kinder hält er von uns fern.“ Voriges Jahr war bereits der 14. Januar, als Luca und Sara endlich ihre Weihnachtsgeschenke bei Oma und Opa abholen durften. „Wir haben uns fest vorgenommen: Wenn unsere Tochter uns dieses Mal wieder versetzt, dann ziehen wir einen Schlussstrich“, schwört Gerda Siemes. Es sei so erniedrigend, immer Bittsteller zu spielen.

Weihnachten, das Familienfest? Das Fest der Liebe? Menschen wie Gerda Siemes lachen da nur bitter auf. Und so geht es vielen, selbst in eigentlich „intakten“ Familien. „Mir sträuben sich schon Wochen vorher die Nackenhaare, wenn ich an den Besuch meiner Schwiegereltern denke“, seufzt Carola Meyer und verdreht die Augen. Dabei unterstellt die Mittvierzigerin den alten Herrschaften keineswegs Börsartigkeit. „Sie meinen es wirklich gut. Sie sind nett zu mir, sie sind großzügig und beschäftigen sich viel mit den Kindern.“ Aber es sind all die unbewussten Einnisierungen und kleinen Nadelstiche, die Carola Meyer so stressen: „Sie wollen bestimmen, wie das Ritual vor der Bescherung abläuft, sie suchen die Musik aus. Und wenn sie hier ankommen, haben sie schon genau geplant, was sie mit den Kindern unternehmen – wir werden gar nicht erst gefragt, was wir vorhaben.“ Ihre Freundinnen nicken wissend. Jede in der Glühweinrunde kann ihr Lied von Weihnachten singen.

„Wenn im September die ersten Lebkuchen im Supermarkt stehen, zieht sich mein Magen zusammen“, erzählt Sabine mit gequältem Grinsen. „Jedes Jahr das Gleiche: Meine Mutter streut beim Festessen so nebenbei ein, wie lecker doch der Festtagsbraten war, den sie zu Hause immer hatten. Und mein Schwiegervater lässt überdeutlich durchblicken, dass er unsere Jungs für verzogen hält.“ Bei Beate ist der 80-jährige Onkel das



SO ERTRÄUMEN SICH VIELE GROSSELTERN DAS FEIERTAGSIDYLL: Glücklich vereint mit den lieben Enkelkindern. Doch wenn alle Generationen tagelang unter einem Dach vereint sind, entstehen in vielen Familien fast zwangsläufig Spannungen.  
Fotos: Gentsch/Pluell/Bilderbox



DAMIT DEN KINDERN DAS LACHEN NICHT VERGEHT, heißt es für die Erwachsenen an Weihnachten oft: Zähne zusammenbeißen, Toleranz üben.

heikle Thema: „Meine Mutter hat sich vor zig Jahren wegen einer Grundstücksangelegenheit mit ihm verkracht. Dass ich meinen Onkel trotzdem am zweiten Feiertag besuche, nimmt sie mir sehr übel.“ Tanja, die Vierte in der Frauenrunde, winkt ab. „Das sind ja Harmlosigkeiten“, meint das erwachsene „Scheidungskind“. „Wir müssen im Schichtdienst Weihnachten feiern, weil der zweite Ehemann

### Nicht nur der Braten sorgt für Krach zwischen Alt und Jung

meiner Mutter uns Kinder ablehnt. Am Heiligabend treffen wir uns nachmittags mit Mama an einem neutralen Ort, abends verabschiedet sie sich mit feuchten Augen, um mit ihm zu feiern – gaaaaanz toll.“

Zähne zusammenbeißen – das ist die „Überlebensstrategie“ der Freundinnen über die Feiertage. Warum sie sich das alle Jahre wieder antun? Tja, da gibt es diesen einen Satz, dem keine von ihnen rütteln würde: „Die Eltern und Großeltern lässt man an Weihnachten nicht hängen.“ Woher kommt es, dieses ungeschriebene Generationen-Gesetz? „Weihnachten ist ein sehr altes Traditionsfest, es war früher der absolute Höhepunkt des Jahres – das hat sich emotional tief eingegraben“, erklärt Familientherapeut Ullrich Böttinger. (Siehe auch unten stehendes Interview.) Ob das Fest



VERHÄRTETE FRONTEN – die sind zwischen Eltern und (Schwieger-) Kindern nicht selten Realität.

auch bei den heutigen Jugendlichen später noch so eine immense Bedeutung haben wird, müsse sich erst noch zeigen, meint der Leiter der Psychologischen Beratungsstelle in Lahr: „Doch früher war die Großfamilie an diesen Tagen einfach zusammen. Wenn ältere Menschen an den Feiertagen alleingelassen werden, kann das schon sehr kränkend sein.“

Allein bleiben – das muss Anneliese Reuter nicht. Ihr Sohn hat sie über die Feiertage eingeladen. „Aber wenn ich ehrlich bin: Am liebsten würde ich zu Hause bleiben und im eigenen Bett schlafen“, sagt die 83-Jährige. Die 150 Kilometer lange Zugfahrt, das unbequeme Gästebett, der Trubel mit den „lebhaften“ Enkelkindern – eigentlich ist der Witwe alles zuviel. Und sie ist mit den Jahren feinnerviger geworden. „Als meine drei Söhne plötzlich vorschlugen, dass ich im festen Rhythmus jährlich bei einem anderen von ihnen feiern soll, da kam ich mir schon ein bisschen unerwünscht vor. Wie ein Paket, das man hin und her schickt.“ Sie hört seither genauer hin. Sagen sie im November am Telefon: „Weihnachten kommt du ja zu uns. Wir freuen uns?“ Oder heißt es lapidar: „Dieses Jahr sind wir wieder dran?“ Anneliese Reuters Freundin Trude hat einen Ausweg aus dem Weihnachtsdilemma gefunden: Sie fährt über die Feiertage in ein schönes Kurhotel, während ihre Kinder ins warme Flieger. „Komm' einfach mit“, fordert sie Anneliese jeden Herbst auf. Doch die kneift regelmäßig: „Ach, an Weihnachten will man letztlich doch bei seiner Familie sein.“

## „Eine Lösung lautet: den Besuch der Schwiegermutter dosieren“

Familientherapeut Ullrich Böttinger rät geschiedenen Paaren von gemeinsamer Feier ab / „Trennungskinder nicht durchreichen“

So sehr sich kleine Kinder auf Weihnachten freuen, so gestresst sind häufig die Erwachsenen. Selbst in „intakten“ Familien liegen an den Feiertagen oft die Nerven blank, in Scheidungsfamilien kommen spezielle Probleme hinzu. Wie lassen sich typische Familienkon-

flikte entschärfen? Darüber sprach BNN-Redakteurin Elvira Weisenburger mit dem Psychotherapeuten Ullrich Böttinger. Der erfahrene Familientherapeut leitet die Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Ortenaukreises in Lahr.

### BNN-Interview

In vielen Familien kracht und knirscht es aber gerade an Weihnachten zwischen den Generationen. Wäre es manchmal ehrlicher und gesünder für alle Beteiligten, nicht gemeinsam zu feiern?

Böttinger: Auch diese Überlegung hat ihre Berechtigung. Man sollte sich nicht zu sehr an Konventionen binden lassen. Andererseits sollte man aber nicht zu leichtfertig emotionale Bindungen aufgeben. Es ist ratsam, Konflikte in der Familie bereits übers Jahr anzugehen. Auf keinen Fall sollte man versuchen, gerade an Weihnachten Klarschiff zu machen. Wenn es mehrere Personen in der Großfamilie gibt, die überhaupt nicht miteinander können, sollte man allerdings überlegen, ob man die wirklich zusammenbringen muss.

Die Schwiegermutter kommt für mehrere Tage oder Wochen zu Besuch und bringt ihre Marotten und Meinungen mit – das ist ein typischer weihnachtlicher Streitauflöser in Kleinfamilien. Wie vermeidet man allzu große Spannungen?

Böttinger: Am schlechtesten ist es, wenn ein Partner einseitig die Mutter einlädt oder die Schwiegermutter auslädt. Das Paar sollte immer eine gemeinsame Lösung finden – aber nicht erst kurz vor Weihnachten. Einerseits ist es wichtig zu akzeptieren, dass der Ehepartner eine emotionale Bindung zu seinen eigenen Eltern hat. Andererseits kann die Situation für Schwiegertochter oder Schwiegersohn wirklich belastend sein. Eine Lösung wäre es, den Besuch zu dosieren, zeitlich zu begrenzen. Auch ein gut strukturiertes Programm emp-

fehlt sich. Neben gemeinsamen Unternehmungen sollte ein Ehepartner auch festlegen können: An diesem Tag mache ich einige Stunden lang etwas für mich allein.

Sie halten also nichts von Durchhalteparolen, nach dem Motto: „Schatz, sie ist meine Mutter und es ist Weihnachten, da musst du einmal im Jahr durch?“

Böttinger: Nein. Gut gemeint ist nicht immer gut. Da würde die Schwiegermutter den Besuch vielleicht besser überstehen als das Paar. Vielleicht kann man das entschärfen, indem man die Schwiegermutter mal im Sommer für einige Tage einlädt und nicht automatisch auf Weihnachten eingeht. Hilfreich kann allerdings auch der Gedanke an die eigenen Kinder sein. Für sie sind die Schwiegereltern ja die Großeltern und haben als solche eine wichtige Rolle. Aus dieser Sicht schaffen es die Erwachsenen eher, eigene Konflikte hintanzustellen.

Für die Großeltern kann diese Spannung vor Weihnachten, dieses Warten auf die Einladung ja auch belastend sein. Wie können sie zur Entspannung beitragen?

Böttinger: Anstatt nur auf die Einladung von den Kindern zu warten, könnten Großeltern auch überlegen: Wie möchte ich eigentlich feiern? Wie viel Familienprogramm, wie viele Besuchstage möchte ich mir selbst und anderen zumuten?

Ist mitunter eine Tabu-Liste für belastete Themen hilfreich – damit über Tante Berthas Erbe oder über moderne Kindererziehung

unterm Weihnachtsbaum garantiert niemand spricht?

Böttinger: Über Erbschaften und Erziehung sollte man an Weihnachten besser nicht sprechen! (Lacht.) Bevor schwelende Konflikte aufbrechen, ist eine Tabu-Liste die bessere Lösung. Aber die Liste wäre gleichzeitig ein Auftrag an alle Beteiligten, diese Konflikte im neuen Jahr anzugehen.

Für Trennungskinder birgt das Familienfest spezielle Probleme. Wie reduziert man die Belastung für die Kleinen, die in Patchwork-Familien feiern dürfen oder müssen?

Böttinger: Die wichtigste Faustregel lautet: Versuchen Sie, Weihnachten aus Sicht der Kinder zu gestalten. Und was wollen Kinder? Sie wollen keinen Streit, sie wollen beide Eltern, sie wollen die Sicherheit, angenommen und geliebt zu sein. Kämpfe zwischen Ex-Partnern sollten zwar das ganze Jahr über, aber erst recht an so hochbrisanten Feiertagen tabu sein. Und die Kinder sollten auf keinen Fall unter Zeitdruck durchgereicht werden. Sie sollten nach der Bescherung auch die Zeit haben, in Ruhe bei jedem Elternteil zu spielen und echte Zuwendung zu erhalten. Nicht sehr hilfreich ist es auch, gegenseitig aufzurechnen, wie viele Stunden das Kind bei jedem Elternteil war. Mit welchen Weihnachtsstreitfragen kommen Eltern am häufigsten in Ihre Beratungsstelle?

Böttinger: Überwiegend sind das Probleme mit der Umgangsregelung: Bei wem ist das Kind an welchen Tagen?

Heiligabend gilt als Höhepunkt, um diesen Tag wird oft gekämpft. Wenn Eltern weit auseinander wohnen, gibt es manchmal auch Streit um die Frage, wer die Fahrtkosten bezahlt. Allerdings möchte ich betonen: Viele Eltern sind durchaus in der Lage, diese Fragen miteinander zu regeln.

Was raten Sie, wenn der Heilig Abend zwischen Vater und Mutter heiß umkämpft ist?

Böttinger: Ich empfehle da, auch mal im Zweijahres-Rhythmus zu denken. Das Kind ist zum Beispiel an Heiligabend und am ersten Feiertag bei einem Elternteil und geht am zweiten Feiertag zum anderen – im nächsten Jahr läuft es umgekehrt. Oder das Kind ist in einem Jahr über Weihnachten komplett bei der Mutter, im anderen Jahr komplett beim Vater. Das kommt auch auf das Kind, auf die jeweilige Situation und die Entfernung an. Ich rate vor allem, die Besuchsregelung frühzeitig zu klären, und auch die Omas und Opas rechtzeitig zu informieren. Eltern können sich auch kostenlos bei den Erziehungs- und Familienberatungsstellen im Land beraten lassen, davon gibt es flächendeckend rund 100 in Baden-Württemberg.

Sollten Kinder frei wählen dürfen, bei wem sie Weihnachten verbringen und ob sie zwischen Papa und Mama pendeln?

Böttinger: In der Regel: nein. Die Verantwortung liegt bei den Eltern, und diese Verantwortung an das Kind abzugeben, käme einer unheimlichen Belastung gleich – auch für manche älteren Kinder. Kinder sind nach einer Trennung ohnehin im Loyalitätskonflikt, den muss man nicht noch an Weihnachten verschärfen. Natürlich sollten Eltern hinhören, was die Kinder wollen, aber die Erwachsenen sollten einen klaren Vorschlag machen – und zwar am besten gemeinsam.

Den Kindern zuliebe bemühen sich manche getrennte Eltern, gemeinsam unterm Christbaum zu feiern. In welchen Fällen kann das eine gute Idee sein?

Böttinger: Wenn die Eltern das wirklich schaffen, ist insbesondere bei sehr kleinen Kindern nichts dagegen zu sagen. Die Erwachsenen sollten diese Entscheidung aber gut prüfen. Vor allem sollte man durch eine gemeinsame Feier keine falschen Erwartungen wecken. Und man muss sich darüber im Klaren sein, dass Kinder sehr sensibel spüren, wenn es Spannungen gibt. Im Grunde ist es am besten, so zu feiern, wie es der aktuellen Familiensituation entspricht.

## Terminnot bei Patchworkern

Wo die Kinder an Heiligabend feiern? „Das ist bei uns klar abgesprochen: Jedes Kind bleibt in der Familie, in der es im Alltag wohnt“, erklärt Petra (39) gelassen. „Stress haben mein Ex-Mann und ich an Weihnachten nur noch aus einem Grund: Unsere Patchwork-Familien sind eine organisatorische Herausforderung.“

Beispiel gefällig? Petras Tochter Lisa möchte zumindest einige Stunden mit den beiden Kindern von Petras zweitem Ehemann Martin verbringen – die Jugendlichen verstehen sich bestens. Das heißt, Martins Ex-Frau muss ihre Kinder am ersten Feiertag vorbeibringen, ehe Lisa zu ihrem Vater fährt. Aber Martins erste Frau ist ebenfalls wieder verheiratet – und hat mit ihrem Gatten zwei gemeinsame Kinder, außerdem gibt es auch dort Halbgeschwister. Wann können die miteinander spielen? Nächster Haken: Lisas Vater hat nicht nur ein Baby mit Ehefrau Nummer zwei, sondern auch „Stiefkinder“. Auch die will Lisa treffen – ehe die wiederum vom leiblichen Vater abgeholt werden.

Nicht zu vergessen, all die Großeltern und „Bonus“-Omas in der Patchwork-Welt. „Martins Eltern haben meine Tochter wirklich ins Herz geschlossen. Aber wenn die am zweiten Feiertag kommen, ist Lisa noch bei ihrem Vater“, erklärt Petra. „Und dann gibt es noch meinen Bruder. Er hat Kinder aus zwei Ehen.“ Petra zuckt hilflos mit den Schultern: „Aber spätestens an diesem Punkt scheitern wir kläglich mit unserer Terminplanung.“ ew

## Jugendliche klagen über Stress-Symptome

Stress und gesundheitliche Probleme machen in der Weihnachtszeit besonders Jugendlichen zu schaffen – das ergab eine Emnid-Umfrage. Vermehrt klagten die jungen Menschen über Kopfschmerzen (46 Prozent) und Erschöpfungserscheinungen (29 Prozent).

Auffällig: Je größer der Haushalt ist, in dem sie leben, desto höher ist der Stresspegel.

RÄT AUCH GROSSELTERN, darüber nachzudenken, wie sie feiern wollen: Ullrich Böttinger. Foto: Frei