

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/aks/themen/beziehungskillerweihnachten100.html>

Tipps von der Psychologin

Beziehungskiller Weihnachten

Von wegen Fest der Liebe. Nach Weihnachten haben Scheidungsanwälte wieder gut zu tun. Bei jeder fünften Scheidung war Streit an den Feiertagen ausschlaggebend. Paarpsychologen raten zur Gelassenheit.



Weihnachten, das Fest steht für Frieden, Harmonie und Liebe. Doch genau an diesen Tagen müssen Paare feststellen, dass es in ihrer Beziehung gerade an diesen Werten fehlt. Noch deutlicher wird das den Paaren, weil sie mehr Zeit füreinander haben als sonst im Alltag.

Paarpsychologin Julianna Heiland rät dazu, die weihnachtlichen Freiräume auszugestalten, die sonst durch Alltagsablenkungen gefüllt sind. Zudem sollten die eigenen Ansprüche heruntergeschraubt werden, etwa an die perfekt gesäuberte und durchdekorierte Wohnung. Auch der Baum müsse nicht perfekt aussehen, so die Psychologin. Paare sollten es zudem vermeiden, sich dem idealisierten Weihnachtsbild zu unterwerfen. "Sie sollten machen, was ihnen gefällt." Man könne Weihnachten aber auch als Projekt betrachten und gezielt Aufgaben verteilen, denn Planung beuge dem Stress vor.

Julianna Heiland empfiehlt weiter, sich an den Festtagen "kleine Inseln" zu schaffen. Darunter versteht die Paarpsychologin etwa ein Kuschelsofa, einen Waldspaziergang oder etwas, das beiden Freude bereitet. Das verbinde und sei ein probates Mittel gegen den Beziehungskiller Weihnachten.

Stand: 25.12.2012, 14.50 Uhr

© WDR 2015