

DANIEL GLATTAUER

*Gebrauchsanleitung  
für Weihnachten*



Freundin, deren Tochter und ihr Freund, ein Piercingstudio-Betreiber mit viel Eigenwerbung im Gesicht). Um die Streitkultur zu bereichern und variantenreicher zu gestalten, empfiehlt es sich aber, auch Personen außerhalb des engsten Familienkreises mit einzubeziehen, die man jenseits der Feierlichkeiten nur selten zu Gesicht bekommt. Man denke etwa an die zugeheiratete, aber inzwischen erfolgreich verwitwete Großtante väterlicherseits, deren Erbschaftsverhältnisse noch nicht geklärt sind.

Wer mit dem jeweiligen Streit beginnt, ist egal. Es gibt ohnehin immer ein Wort das andere, bis man sein eigenes nicht mehr versteht. Auf Schuldgefühle kann von Anfang an verzichtet

werden, denn jede der Weihnachtsstreitparteien ist prinzipiell im Recht. Kurze Verschnaufpausen sind ideale Gelegenheiten für herzzerreißende Versöhnungsszenen – zum Beispiel vor der Bescherung oder vor dem Weihnachtsmahl. Dabei können sich die Teilnehmer mental kräftigen, um den Streit mit doppelter (Laut-)Stärke wieder aufzunehmen – zum Beispiel nach der Bescherung oder nach dem Weihnachtsmahl.

Wer im Überangebot widriger Weihnachtsumstände nicht weiß, mit wem und worüber er zuerst streiten soll oder wem es schlichtweg an Konfliktpotential mangelt, dem sei eine längerfristige Weihnachtskrise

anzuraten. Folgende Weihnachtskrisen gelten als seriös und haben sich über Generationen hinweg bewährt und weiterentwickelt:

## **Die Vorweihnachtskrise**

Sie beginnt frühestens am ersten kühlen Sommertag und endet spätestens am Heiligen Abend. Der Betroffene leidet chronisch darunter, immerzu an Weihnachten denken zu müssen. Oft ist dieser Gedanke mit Übelkeit verbunden. (»Wenn ich an Weihnachten denke, wird mir schlecht.«)

**Therapieansatz:** Nicht an Weihnachten denken. Zugegeben, das ist schwierig, denn ab November erinnert nichts mehr nirgendwo nicht an Weihnachten. Einzig der

Weihnachtspunsch hat eine Doppelfunktion. Einerseits ist er der Inbegriff der weihnachtlichen Vergeistigung, andererseits bietet er die Möglichkeit, Weihnachten zu vergessen, wenn man genug von ihm erwischt. Aber auch seine Wirkung lässt einmal nach. Die Heilungschancen des von der Krise Befallenen sind also gering. Sogar Philosophen sind im Streit: Könnte man selbst bei konsequenter Ausschaltung aller weihnachtsspezifischen Sinneseindrücke über Weihnachten hinwegdenken? Wo denkt man da hin? Und, vor allem: Wie kommt man dorthin?

## **Die Weihnachtskrise**

Stellt sich oft nach gelungener oder

abgeklungener

Vorweihnachtskrisenbewältigung ein. Das Problem: Weihnachten erweist sich als schlimmer, als man gedacht hätte. Der Betroffene fühlt sich wie vom Christkind bestellt, aber von den Schwiegereltern heimgesucht. Der Schatten seiner selbst, als der er sich wahrnimmt, steht seinerseits im Schatten des Christbaums. Das Büro – oft letztes Asyl – hat über die Feiertage geschlossen, die Vierschanzentournee der Skispringer noch nicht begonnen. Sogar zur weihnachtlichen Lethargie fehlt der Antrieb. **Therapieansatz:** Drei- bis fünfmal täglich zwanzig bis dreißig Weihnachtskekse, zerkaut oder im Ganzen. In heiklen Situationen in Alkohol aufgelöst.