

# Friede, Freude, Familienkrach: «Streit kommt in den besten Familien vor»

**Weihnachten ist für viele die schönste Zeit des Jahres, allerdings sind damit auch hohe Erwartungen verbunden. Stress, Druck und der Anspruch auf ein perfektes Familienfest enden nicht selten in Streitereien. Wie das «Fest der Liebe» gelingen kann, verraten im Interview Familienberaterin Petra Pfister aus Vordemwald und der Zofinger Pfarrer Lukas Stuck.**

**Freuen oder stressen Sie die kommenden Festtage?**

**Petra Pfister:** Ich freue mich sehr auf die Festtage. Wobei, ganz ehrlich, mich der Stress manchmal auch einholt.

**Lukas Stuck:** Wie ein Eichhörnchen, das von Baum zu Baum hüpfet. So geht es mir als Pfarrer oft in dieser Zeit, von einer Weihnachtsfeier zur nächsten. Das kann manchmal auch recht viel sein. Aber trotzdem: Ich bin ein glückliches Eichhörnchen und freue mich auf diese Zeit. Es gibt keine Zeit im Jahr, in dem die Menschen offener sind für unsere christliche Botschaft. Viele fragen interessiert nach, wie das jetzt genau war bei der Geburt Jesu. Und in dieser Zeit kann ich berndeutsche Geschichten erzählen, das ist etwas vom Schönsten.

**Der Drang nach einem perfekten Fest, reibt an den Nerven. Oftmals scheitert das Weihnachtsfest an zu hohen Ansprüchen und dem daraus resultierenden Stress. Was raten Sie?**

**Petra Pfister:** Um der Hektik und dem Stress etwas aus dem Weg zu gehen ist weniger oftmals eben mehr. Heutzutage herrscht ein riesiges Advents- und Weihnachtsangebot in allen Belangen. Es zählt die Kunst Prioritäten zu setzen, indem man beispielsweise anstelle von zehn, nur zwei Sorten Guetzi backt. Diese jedoch mit den Kindern in Ruhe und mit voller Muse zu kreieren, macht einfach Spass. In der Weihnachtszeit zählt fest: Mut zur Unvollkommenheit.

**Lukas Stuck:** Bei der Geburt Jesu ging es alles andere als perfekt zu. Eine Geburt in einem erbärmlichen Stall entsprach nicht gerade der Vorstellung, wie der Messias auf die Welt zu kommen hat. Die unheilige Geschichte der «Heiligen» Familie kann entlasten: Es muss nicht alles perfekt sein. Ich rate dazu, Erwartungen frühzeitig abzuklären und vor allem zu Gelassenheit.

**Unter dem Jahr sieht man sich kaum und an den Festtagen gibt es stundenlang keine Ausweichmöglichkeit. Was für Kompromisse gibt es, damit an der Familienfeier nicht die Fetzen fliegen?**

**Petra Pfister:** Weihnachten ist geprägt von vielen verschiedenen Erwartungen, die gerade in den gemeinsamen Stunden aufeinander prallen. Kinder, Vater, Mutter, Grosseltern, Schwiegereltern und Paten haben ihre Wunschvorstellung. Lösen Sie sich von den Erwartungen und suchen Sie gemeinsam mit ihrer Familie nach Alternativen. Vielleicht mit den überspannten Kindern schon am Mittag die Bescherung gestalten, dafür am Abend ruhiger essen und feiern. Mit den Verwandten ein Ausweichdatum im kleineren Rahmen suchen.

**«Weihnachten ist geprägt von vielen verschiedenen Erwartungen, die gerade in den gemeinsamen Stunden aufeinander prallen.»**

PETRA PFISTER, FAMILIENBERATERIN

**Lukas Stuck:** Es gibt durchaus Möglichkeiten, damit man sich nicht auf den Füssen steht in der Weihnachtsstube. Ich kenne zum Beispiel Familien, die einen Spaziergang unternehmen an Heiligabend oder zu uns in eine kirchliche Feier kommen.

**Und wenn es doch eskaliert? Wie geht man am besten damit um?**

**Petra Pfister:** Ja, dann ist die Enttäuschung und Ohnmacht gross! Ich würde schauen, dass ich frühzeitig aus der Eskalation aussteigen kann, bevor ich wütend werde. Das heisst, ich verlasse den Raum und beruhige mich mit einem Glas Wasser. Haben Kinder unter sich Streit, könnte meine ruhige, ver-



Foto: Shutterstock



Foto: ega

## Petra Pfister

... kommt aus Vordemwald, ist Agogin im Pädagogischen- und Behindertenbereich. Sie absolviert die Ausbildung als Erziehungscoach am Alfred Adler Institut für Individualpsychologie in Zürich. Die 40-Jährige ist verheiratet und Mutter von drei Kindern im Alter von 3, 6 und 8 Jahren. Zu ihren Hobbys zählt sie Kreativsein, Reisen, Sport und mit ihrer Familie die Welt entdecken. **Jetzige Tätigkeit:** Familienfrau, Beratung in Erziehungsfragen und Begleitung von Familien, unter anderem mit ADHS-Kindern.

## Lukas Stuck

... entschied sich nach dem Mathematisch-naturwissenschaftlichen Gymnasium in Bern für ein Theologiestudium. Nach dem Studium hat er im Pfarramt Wichtrach die praktische Ausbildung gemacht. Seit 2011 ist er als Pfarrer mit dem Pfarrerehepaar Kremer für Zofingen zuständig. 2017 wurde für Stuck die Residenzpflicht aufgehoben. Der 32-Jährige wohnt mit seiner Frau in Bern. Stuck fährt gerne Velo, liebt Fussball und neben der Bibel liest er gerne philosophische Literatur, historische Romane sowie Biografien.



Foto: zvg

ständnisvolle Haltung helfen, sie in einen andern Raum zu begleiten. Ich höre dann zu, was sie bewegt. Wenn ich die Gefühle der Kinder verstehe, können sie sich beruhigen und in die Gemeinschaft zurückkehren.

**Lukas Stuck:** Wichtig ist, auf die eigenen Emotionen zu hören und diese ernst zu nehmen. Manchmal gibt es die falsche Vorstellung, gerade an Weihnachten, dass alles harmonisch und perfekt sein muss. Aber Streit kommt in den besten Familien vor. Häusliche Gewalt ist in dieser Zeit leider häufig und sollte nicht verharmlost werden.

**«Wichtig ist, auf die eigenen Emotionen zu hören und diese ernst zu nehmen.»**

LUKAS STUCK, PFARRER

**Rituale gehören dazu und die Rollen vom Kochen über den Weihnachtsbaumschmücken bis zum «Zwangs»-Musizieren der Kinder sind verteilt. Wie gelingt es, dass Fest neu zu gestalten?**

**Petra Pfister:** Man kann in einer gemütlichen Familienrunde Wünsche und Organisatorisches für die Weihnachtszeit zusammentragen. Zum Beispiel mit der Frage: Wie verbringen wir unsere Weihnachtszeit dieses Jahr? Kinder möchten mitdenken und haben tolle Ideen. Oftmals ist eine Win-Win Lösung gefragt. Zusammen getroffene Entscheide werden gerne von allen mitgetragen. Die Kinder können so zum Fest beitragen, fühlen sich ernstgenommen und wertgeschätzt.

**Lukas Stuck:** Zum Ritual gehört es, dass es immer wieder ähnlich ist. Es kann auch schön sein, jede Weihnachten dieselben Lieder zu singen. Es braucht nicht immer Neues. Aber warum nicht einmal die Rollen tauschen oder darüber sprechen, wie jede und jeder gerne Weihnachten feiern würde. Vielleicht käme dann ganz einmal ein ganz anderes Fest heraus.

**Geschenke sind da, um sich gelegentlich Freude zu breiten. Oft ufert es aber aus. Wie stehen Sie zu Geschenken - beibehalten, abschaffen oder Geld für einen guten Zweck spenden?**

**Petra Pfister:** Geschenke gehören für mich zum Fest mit Kindern und ist eine persönliche Frage des Masses. Es

muss nicht unbedingt ein materielles Geschenk sein. Kinder finden es ganz toll, zum Beispiel mit dem Götti einen Skitag zu verbringen, eine Zirkusvorstellung oder einen Fussballmatch zu besuchen. Gemeinsame Zeit ist wertvoll und stärkt die Beziehung.

**Lukas Stuck:** Ich bin dafür, den «Geschenkebasar» so gut es geht zu reduzieren. Bei uns in der Familie haben wir das gute alte «Wichteln» wieder eingeführt. Wenn ich nur jemandem ein Geschenk aussuchen muss, ist das deutlich einfacher. Wenn Geschenke, bin ich dafür, möglichst unsere lokalen Geschäfte zu unterstützen.

**Wie haben Sie als Kind gefeiert und wie machen Sie es heute?**

**Petra Pfister:** Das Weihnachtsfest gestaltet sich heute sehr ähnlich wie früher. Neben der alljährlichen Familienfeier mit engsten Familienangehörigen und Verwandten feiern wir als fünfköpfige Familie einmal im kleinen Rahmen. Bei den Festvorbereitungen dürfen alle etwas dazu beitragen. Dieses Jahr planen wir am gemeinsam gedeckten Tisch zu essen. Ich erzähle danach eine weihnachtliche Geschichte. Vor dem kerzenreich geschmückten Weihnachtsbaum feiern wir und beschenken uns anschließend gegenseitig.

**Lukas Stuck:** Als Kind haben wir in Amerika gelebt. Sehnsüchtig haben wir dann jeweils darauf gewartet, dass Santa Claus uns ein Geschenk bringt. Dafür haben wir jeweils einen Strumpf über das Cheminée gehängt. Und die wunderschönen englischen Weihnachtslieder, die Carols, klingen heute noch nach. Heute verbringe ich den Heiligabend an unserer Weihnachtsfeier für Alleinstehende im Kirchgemeindehaus, wo wir mit zirka 100 Gästen feiern.

**Was ist für Sie die weihnachtliche Botschaft?**

**Petra Pfister:** Für mich ist es ein Fest der Gemeinschaft, Zusammengehörigkeit und der Liebe.

**Lukas Stuck:** Gott ist nicht irgendwo im Himmel oben, sondern mitten unter uns: Wenn verschlossen geglaubte Türen aufgehen, wenn wir neue Wege gehen und Verwandlung erfahren, wenn unser Leben plötzlich unter einem anderen Stern steht, wenn das Licht in unserem Dunkeln scheint.

EMILIANA SALVISBERG