



Was wir uns schenken können



Beziehungsweise Advent.
Wie Familie und Partnerschaft in
der angeblich stillsten Zeit im Jahr
besser gelingen.

VON DANIELA BACHAL

Wichtelei

Die Ärztin und Kinderpsychotherapeutin Marguerite Dunitz-Scheer hat als Jüdin eine Außensicht auf die christliche Weihnachtszeit. „Ich genieße es seit meiner Kindheit, einmal im Jahr einen ganzen Monat lang so richtig spürbar entspannt gegen den Strom zu schwimmen“, lässt sie ausrichten. Vorher werde in alter Tradition allerdings Chanukka oder auch Weihnukka gefeiert. „Und weil wir acht Kinder und inzwischen auch schon neun Enkelkinder haben, wird dabei gewichtelt. Das heißt, jeder schenkt einer Person ein Geschenk!“ Als Ärztin und Therapeutin sagt sie zur Vorweihnachtszeit: „Wir haben es mit einem medial und industriell hochgepushten künstlichen Pseudostress zu tun, unter dem die Kinder meiner Meinung nach deutlich mehr leiden, als dass sie sich freuen. Jedenfalls ist in der Kinderklinik vor Weihnachten die Jahreshochzeit für psychogene Anfälle und Stressreaktionen aller Art.“



Das ist eine reine Schutzbehauptung, um weiterhin allein nach den eigenen Bedürfnissen handeln zu können. In Wahrheit haben viele auch nach 20 Jahren noch keine Ahnung von den Wünschen ihres Partners.“ Ein Beispiel aus der Praxis: „In der Beratung hatten wir unlängst ein Paar aus der 68er-Generation, das sich in einer Krise befand. Gefragt nach dem, was den einen jeweils am meisten am anderen stört, kam zweimal die Antwort: „Dass du mich nie gefragt hast, ob wir heiraten.“



Einmal nachfragen

Das Wiener Psychotherapeuten-Paar Sabine und Roland Bösel rät, sich gerade in der Weihnachtszeit auf die fünf Sprachen der Liebe zu besinnen, die da wären: Körperlichkeit (Umarmungen, Berührungen und Sex), Überraschungen wie ein kleiner Blumenstrauß, der beweist „Ich denke an dich“, Hilfsbereitschaft, exklusive Zeit nur mit dem Partner sowie Wertschätzung und Anerkennung. „Wir empfehlen, sich darüber auszutauschen, was jeder der Partner unter diesen Punkten im Detail versteht, was seine Favoriten sind und wo er Defizite erlebt.“ Zum Einwand, dass man den Partner gar nicht mehr überraschen könne, wenn man das alles durchdiskutiert, sagen die Therapeuten: „Das ist eine reine Schutzbehauptung, um weiterhin allein nach den eigenen Bedürfnissen handeln zu können. In Wahrheit haben viele auch nach 20 Jahren noch keine Ahnung von den Wünschen ihres Partners.“ Ein Beispiel aus der Praxis: „In der Beratung hatten wir unlängst ein Paar aus der 68er-Generation, das sich in einer Krise befand. Gefragt nach dem, was den einen jeweils am meisten am anderen stört, kam zweimal die Antwort: „Dass du mich nie gefragt hast, ob wir heiraten.“

