

**Weihnachten ist das Fest der Liebe. Oder realistischer:  
Weihnachten wird sich als Fest der Liebe gewünscht. Damit Liebe  
möglich wird, sollten wir Menschen so annehmen und  
anerkennen, wie sie sind. Das ist in der Familie nicht einfach,  
denn oft bestimmen unbewusst verdrängte Konflikte aus der  
Vergangenheit unser Verhalten und führen zu neuen (alten)  
Konflikten.**

Für was steht Weihnachten bei Ihnen? Ist es ein Fest, das Sie vor allem Ihren Kindern widmen? Oder vielleicht ein Fest für die Erinnerung an Ihre eigene Kindheit? Eine Freude der gegenseitigen Wertschätzung? Oder ein stressbelasteter Termin im Rahmen des Konsum- und Geschenkzwanges? Ein Fest, um den Familienzusammenhalt zu stärken? Oder ein familiäres Beisammensein, welches mit Freude beginnt und in einer historienbelasteten Konfliktspirale endet?

Als wacher Leser wissen Sie natürlich jetzt schon, in welche Richtung dieser Newsletter geht. Wie Sie lesen werden, hört das „sich selbst erkennen und führen“ und „andere erkennen und führen“ in der Familie nicht auf. Ganz im Gegenteil: Wir hoffen, dass ein konzentrierter Ausflug in das familiäre Umfeld für Sie von großem Nutzen sein wird. Gerade zu diesem besonderen Zeitpunkt. Es geht darum, Weihnachten bewusst, achtsam und entspannt zu genießen. Weihnachten ist ein ganz besonderes Ritual unserer christlich geprägten, westlichen Welt. Neben den religiösen Gründen gibt es auch ganz weltliche Motive. Die Chance für eine Art „mentale Runderneuerung“. Eine Zeit der Besinnung, um zu sich selbst und zu anderen zu finden. Eine andere Art des Austausches, der Reflektion, der Standortbestimmung, des Loslassens und des Neuanfangs (Silvester).

### **Schatten der Vergangenheit**

Weihnachten ist das Fest, bei dem die meisten Menschen auch mit ihrer erweiterten Familie zusammenkommen. An diesen Familienfesten geht es auch immer darum, zu zeigen, wer man selbst ist, was passiert ist, wie man denkt, fühlt oder einfach: wie man die Welt sieht. Da die anderen von ähnlichen Motiven gesteuert werden, kann es schnell passieren, dass die Kommunikation in einem Kampf der Weltbilder endet. Nicht aufgelöste Vergangenheitsmuster übernehmen das Ruder. „*Das hat sicher Deine Frau entschieden*“, „*bei uns hätte es so was früher nicht gegeben*“, „*Deine Schwester weiß, wie das geht*“, oder „*mach mal Deinem Mann klar, dass...*“. So oder so ähnlich sehen manche Sätze aus. Beim Kampf der Weltbilder geht es oft darum, möglichst viele zur eigenen Sichtweise zu bekehren, oder die Sichtweise des anderen unbedeutend erscheinen zu lassen. Ein Ausdruck von Einflussstreben.

Bei intensiven Familienzusammenkünften zeigt sich sehr schnell, wie erwachsen wir wirklich sind. Sind wir im Reinen mit uns und unseren Eltern (ob sie leben oder nicht spielt keine Rolle) oder hegen wir noch unbewusste Vorwürfe an unsere Erziehung? Und umgekehrt: Haben die Eltern von ihren Kindern losgelassen, oder spielen sie noch Mama und Papa, obwohl ihnen ein erwachsener, verantwortungsvoller Mensch gegenüber sitzt? Es ist schon erstaunlich, wie oft unbewusste Verhaltensmuster aus der Herkunftsfamilie der Grund für aktuelle Probleme sind. Wer kennt nicht die Erkenntnis: „*Je älter ich werde, desto ähnlicher werde ich meinen Eltern in den Dingen, die ich am meisten gehasst habe*“? Die Muster wiederholen sich. Freiheit sieht jedoch anders aus. Um herauszubekommen, woher diese Dinge kommen, müssen Sie in den seltensten Fällen auf die *Freudsche Couch*, solange Sie bereit sind, sich ehrlich zu beobachten. Bitte unterschätzen Sie nie die Macht der Verdrängung!

## Beziehungen verstehen und Verletzungen erkennen

Beobachten Sie doch einfach mal die unterschiedlichen Beziehungskonstellationen und deren Kommunikationsstrategien. Ihre und die der anderen. Kinder-, Eltern-, Großelternverhalten, Geschwisterbeziehungen usw. Das kann wirklich sehr erhellend sein. Und bitte, tun Sie dies nicht aus einem Gefühl der wissenden Überlegenheit, sondern aus dem Wunsch, Zusammenhänge tief zu verstehen und zu durchdringen! Das wirkt heilend auf alle anderen und ist einer der größten Beiträge, die Sie für ein gelungenes Fest geben können.

Kennen Sie Menschen, die heute noch unter der fehlenden Anerkennung von Vater oder Mutter leiden? Da sie diese Anerkennung nicht ausreichend bekommen haben, sind sie heute überehrgeizig und versuchen, es sich und der Welt zu beweisen. In der Hoffnung, dadurch die lang ersehnte Anerkennung zu bekommen. Wenn Sie dieses Motiv interessiert, dann empfehle ich Ihnen den Film *Citizen Kane* von *Orson Welles*. Dort sehen Sie die Auswirkung einer tiefen Verletzung bis in die Gegenwart, gepaart mit enormem Ehrgeiz und seelischer Einsamkeit. Oder kennen Sie Personen, die in eine beleidigte Leberwurst-Kinderrolle wechseln, nur weil ihnen das Leben ein Stoppschild vor die Nase gehalten hat? Oder kennen Sie Menschen, die wie auf Knopfdruck bei ähnlichen Ereignissen wieder und wieder emotional überreagieren? Ganz oft liegt hierin die Ursache in verdrängten Konflikten aus der Herkunftsfamilie.

Für Ihren Durchblick folgen jetzt vier Unterscheidungen, die Ihnen helfen werden, eigene Verstrickungen und die Verstrickungen anderer besser zu erkennen. Das wird ihnen ermöglichen, solchen Situationen gelassener und mit einer Portion Selbstironie zu begegnen.

1. **Gefallen wollen:** Hier begibt sich ein biologisch erwachsener Mensch in eine gefallende Kinderrolle, so wie es die Eltern von ihm erwarten. Muttersöhnchen und Vätertöchterchen sind allseits bekannte Bezeichnungen. Die Hoffnung ist: *„Verhalte ich mich wie meine Eltern es möchten, dann mögen sie mich und dann bin ich ein gutes Kind. Dann geht es mir und meinen Eltern gut!“* An folgenden Aussagen können Sie diese Prägung entlarven: *"An Weihnachten müssen wir zu meinen Eltern, das war schon immer so."* Oder, *"Weihnachten ohne Weihnachtsbaum kann ich mir gar nicht vorstellen. Bei uns gab's früher immer einen Weihnachtsbaum."* Oder *„Ich kann doch nicht von meinen Eltern verlangen, dass ...“*
2. **Nicht gefallen wollen:** Hier begibt sich ein biologischer erwachsener Mensch in eine trotzig Kinderrolle. Es wird genau alles anders gemacht wie früher. Das genaue Gegenteil. Wurde früher viel geschenkt und ein riesen Spektakel aus Weihnachten gemacht, so gibt es heute nichts und alles bleibt spartanisch. Oder eben genau anders herum. Aber auch hier dominiert die Kinderrolle. Der Mensch denkt er würde frei handeln und ist doch nur der Gegenpol der Vergangenheit. Manche Menschen verbeiben ihr ganzes Leben im „dagegen sein“ und machen genau das Gegenteil von dem, was von ihnen erwartet wird. Merke: Was jemand stark ablehnt, mit dem bleibt er intensiv verbunden. Das ist alles andere als frei.
3. **Dominieren wollen:** Das zeigt sich vor allem in Geschwisterkonflikten. Geschwister haben nicht nur in Kindheitstagen um die Liebe und Anerkennung ihrer Eltern gebuhlt. Manches Mal haben die Eltern auch den Konkurrenzkampf unter den Geschwistern angestachelt. Deswegen haben sie oft eine historisch belastete Beziehung untereinander. Wenn es nie zu einer klärenden Auseinandersetzung gekommen ist, ist eine Begegnung auf Augenhöhe kaum möglich. Übrigens: Wer den Kontakt zu einem Familienmitglied

4. abgebrochen hat, ist unbewusst meist immer noch emotional gefangen. Kontaktabbruch ist meist eine Waffe, andere für Verletzungen zu bestrafen oder sich zu rächen. Damit zeigt man aber meist nur, dass man nicht nur nachtragend, sondern auch noch nicht frei ist. Und wer die Last im nachtragend sein trägt, sehen Sie an manch real gebeugtem Rücken. Es ist eine große Kunst, anderen und sich selbst zu verzeihen.
  
5. **Einfluss wollen:** Paare geraten an Weihnachten durch vielfältige Erwartungen und Rollenverpflichtungen besonders unter Druck und dadurch nicht selten in Konfliktsituationen untereinander. Wer nicht um die Einheit Mann-Frau eine Grenze gezogen hat, der wird feststellen, dass andere oft versuchen, dazwischen zu gehen. Ob Schwiegervater und Schwiegermutter oder Kinder und Geschwister. Wenn ein Paar sich vor anderen nicht zu sich und ihrer Einheit bekennt und zu anderen abgrenzt, lädt es seine Mitmenschen ein, dazwischen zu gehen. Ein natürliches Streben von Menschen liegt darin, andere auf die eigene Seite zu ziehen. Ein reifes Paar lässt das nicht zu. Wenn ihr Umfeld, auch ihr Freundeskreis, immer wieder versucht sich einzumischen dann nur aus dem Grund, weil Sie es bis jetzt zugelassen haben. Wichtig: Es ist ein großer Unterschied zwischen „einmischen und auf die eigene Seite ziehen“ und „wertvolle Anregungen aufnehmen“. Während das Erste spaltet, kann das Zweite einen. Das Paar als Grundeinheit sollte sich dessen bewusst sein und sich klar von anderen abgrenzen. Diese Prägung erkennen Sie an Aussagen wie „*Das ist ja mal wieder typisch für Deinen Mann*“, „*Papa hat aber gesagt, ich darf das*“ oder „*früher hätte sich das eine Frau nicht erlauben dürfen, das...*“.

Die Ursache der meisten Konflikte ist eine mangelnde Loslösung vom prägenden Elternhaus oder den prägenden Erziehungsberechtigten. Unabhängig davon, ob Ihre Eltern (oder Bezugspersonen) noch leben oder nicht, bringt Ihnen folgende Übung Klärung: Stellen Sie sich im Geiste Ihre Eltern vor und stellen Sie sich in Gedanken vor sie. Welche Emotionen kommen in Ihnen hoch? Sind Sie eher vorwurfsvoll oder beschwerdebeladen? Oder haben Sie eher Schuld- oder Unterlegenheitsgefühle? Frei sind Sie erst, wenn Sie voller Dankbarkeit auf Augenhöhe, also ohne jegliche Spannung, vor ihren Eltern stehen. Das gelingt, wenn Sie sich einmal für alles, was Sie bekommen haben, ehrlich bedankt haben und die Erziehung für beendet und abgeschlossen erklären, ohne das Kritische aus den Augen zu verlieren. Zugegeben, das ist nicht einfach, jedoch sehr befreiend und kraftvoll.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Unterscheidungen beim weihnachtlichen Fest weiterhelfen. Doch Vorsicht! Auch hier gilt: Es ist um ein Vielfaches leichter, die Verstrickungen anderer zu erkennen, als die Eigenen.

Jetzt wünscht Ihnen das Team der Grundl Leadership Akademie eine besinnliche Zeit voller Liebe und Geborgenheit im Kreise Ihrer Liebsten. Liebe im Sinne von Adorno: „Geliebt wirst du einzig, wo du schwach Dich zeigen darfst, ohne Stärke zu provozieren.“

Ein herzliches Dankeschön für Ihr Interesse an unserer Arbeit. Mit den besten Wünschen für Sie und Ihre Zukunft.

Ihr Boris Grundl