

„Corona beschert Paaren ein friedvolleres Weihnachten“

Der Berliner Paartherapeut Burstedde erwartet, dass die Pandemie gerade nicht Stress und Streit unterm Tannenbaum auslöst

Zoff und Ungemach sind in der Weihnachtszeit nicht selten. Falsche Geschenke, zu hohe Erwartungen, der angestaute Vorweihnachtsstress – es gibt viele Fallstricke, auch für Paare. Der Berliner Paartherapeut Julian Burstedde erklärt, wie die Festzeit doch noch harmonisch laufen und ausgerechnet die Corona-Pandemie einen positiven Einfluss haben kann.

Herr Burstedde, Weihnachten, Corona und jetzt der Lockdown – das klingt nach einer explosiven Mischung, besonders für Paare.

Was Weihnachten mit Paaren dieses Jahr macht, das weiß kein Mensch – diese Kombination gab es ja so noch nie. Doch ich glaube, dass gerade Corona für ein friedlicheres Fest als sonst sorgen könnte.

Corona als Friedensstifter?

Aber ja! Sicherlich, die Pandemie ist derzeit mit Abstand die größte Herausforderung. Sie bringt uns nicht nur die Sorge, dass wir Verwandte infizieren könnten, sondern auch jede Menge Veränderung. Schließlich können wir gerade nicht mehr im ganz großen Kreis feiern, Paare müssen die Zahl ihrer Gäste beschränken.

Also sagen Sie es uns: Was soll dann an Corona gut sein?

Eben gerade das. Weil alles so anders ist, darf auch die Erwartung ein Stück weit kleiner sein. Schließlich ist genau das sonst die Crux an Weihnachten: Wir laden das Fest alljährlich mit einer irren Anspruchshaltung auf – die auch die beste Feier nicht erfüllen kann. Sie darf in diesem Jahr zurücktreten. Was jetzt zählt, sind Kreativität und eine hemdsärmelige Hands-on-Mentalität.

Und das gilt dann auch für Paare?

Für sie ganz besonders. Als Therapeut erlebe ich, dass viele Paare sich momentan auf die guten Seiten ihrer Partnerschaft zurückbesinnen, vor allem seit der Lockdown verschärft worden ist. Warum? Gerade vor dem Hintergrund einer drohenden Erkrankung wird uns bewusst, was wir am jeweiligen Gegenüber haben. Corona kann Paare zusammenschweißen.



Julian Ramin Burstedde (Mitte) im Beratungsgespräch

LUKAS SCHRAMM

Wie feiern Sie selbst Weihnachten?

Im vergangenen Jahr wären wir am Heiligabend zu zwölft – dieses Jahr sind wir nur sechs: Meine Frau und ich, unsere beiden Kinder und meine Eltern. Die Eltern meiner Partnerin schalten wir per Skype dazu, dann wenn unsere Kinder die Geschenke auspacken. Sie wären zwar noch erlaubt, ziehen es aber vor, in Nürnberg zu bleiben – und haben dafür natürlich unser vollstes Verständnis.

Ist Corona die perfekte Möglichkeit, mit der Tradition zu brechen?

Ja. So sehr Corona uns alle einschränkt: Wir müssen aktuell lernen, damit zu leben. Deshalb sollte man versuchen, das Beste aus der Situation zu machen und Corona auch als Chance zu verstehen, neue Dinge auszuprobieren. Und das Gute daran: Wenn etwas mal nicht so perfekt

ZUR PERSON

Julian Ramin Burstedde, 41, arbeitet als Paartherapeut in Berlin. Der Heilpraktiker für Psychotherapie ist zertifizierter Prozessbegleiter. Er gehört der Fachgruppe „Systemische Paar- und Sexualberatung“ der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie an. (www.mobile-paarberatung.de)

funktioniert, kann dafür in diesem Jahr eher die Pandemie verantwortlich gemacht werden – und nicht, wie vielleicht üblich, der Partner. So befremdlich es klingen mag: Corona gibt uns hier Rückendeckung.

Und auch die ewige Frage, ob man in die Kirche geht oder nicht, wird nicht wieder zum Zankapfel.

Diese Diskussionen gibt es häufig bei größeren Weihnachtsrun-

den. Tante X besteht auf dem gemeinsamen Kirchgang, Onkel Y möchte lieber auf dem Sofa fläzen. Nun wird diese Debatte ausfallen. Auch wenn Kirchgänge erlaubt sind: Jeder wird es verstehen, wenn man sie vermeiden möchte.

Generell: Was müssen Paare in der Vorbereitungszeit beachten?

Sich hier nicht aus den Augen zu verlieren. Sie sollten gemeinsam die

wichtigsten Dinge planen – dann gibt es zu Heiligabend keine bösen Überraschungen, für niemanden. So vermittelt man auch später den Gästen, dass man eine Einheit ist – und es gibt weniger Konfliktpotential.

Und trotzdem, sagen Sie, streiten sich gut 40 Prozent aller Paare zu Weihnachten. Warum?

Das ist ein Erfahrungswert aus meiner Praxis – er kann nicht verallgemeinert werden. Tatsache ist aber: In vielen Familien kommt es Weihnachten zu Streit. Vieles, was sich im Vorfeld angestaut hat, inklusive dem Jahresendstress auf der Arbeit, kommt dann zur Entladung. Manchmal entsteht eine regelrechte Problemtrance – man hangelt sich von einem Problem zum nächsten. Und vergisst ganz das, worauf man sich eigentlich freuen sollte.

Was raten Sie?

Sich nicht anstecken lassen vom Stress anderer und gründlich hinterfragen: Ist das mein Thema und wie dringlich sind bestimmte Sachen wirklich? Viele Eltern stressen sich auch wegen der Kinder – sie wollen ihnen ein perfektes Weihnachtsfest bieten. Dabei sind aber gerade Kinder sehr genügsam und haben keinen Blick für Perfektion. Sie übersehen in den meisten Fällen, ob auf der Rückseite des Weihnachtsbaums genauso viele Kerzen sind wie auf der Vorderseite. Oder bemerken es zwar, aber beachten das nicht. Weil es nicht wirklich wichtig ist.

Und wenn es doch zum Weihnachtsstreit kommen sollte?

Dann bitte in einem wenig vorwurfsvollen Ton. Besser ist es, die eigenen Beobachtungen und Gefühle darzulegen und konkrete Wünsche zu formulieren. Aber das ist natürlich schwierig, wenn man emotional geladen ist.

Stimmt es denn, dass Paare oft erst zur Beratung kommen, wenn es schon zu spät ist?

Bei einigen trifft das zu – und in der Regel ist der Leidensdruck recht hoch. Deswegen sage ich: Lieber bei Mittelgelb kommen als bei Dunkelrot. Dann ist die Chance auf eine Besserung der Beziehung höher und die Anzahl der Sitzungen geringer.

Wie erkenne ich Mittelgelb?

Gute Frage. Mittelgelb ist, wenn Sie merken, dass bestimmte Verhaltensmuster und Streitthemen gehäuft auftreten. Wenn man sich fragt: Ist das noch normal? Und wenn man anfängt, sich mit anderen Paaren zu vergleichen. Sehr spät wäre es, wenn man aufgrund der Muster schon über eine Trennung nachdenkt.

Die gute Nachricht: Jetzt steht dank Corona vielen Paaren ein entspannt(er)es Weihnachten bevor?

Das ist meine Hoffnung. Und ob wir daraus lernen, wird sich Weihnachten 2021 zeigen – wenn das Virus hoffentlich eingedämmt ist. Das ist dann der Lackmus-Test.

Das Interview führte Philipp Hauner.

Wichtige Informationen für unsere Anzeigenkunden

Vorgezogener Anzeigenschluss

zum Jahreswechsel 2020/2021

Aufgrund des Feiertages erscheinen wir nicht am 1. Januar 2021, sondern am 31. Dezember 2020.

Anzeigenschluss am Dienstag, 29. Dezember 2020, 10 Uhr

Wochenendausgabe 2. Januar 2021

Anzeigenschluss am Dienstag, 29. Dezember 2020, 13 Uhr für Automarkt und Boote, Stellenmarkt, Reisemarkt, Bildungsmarkt, Immobilienmarkt

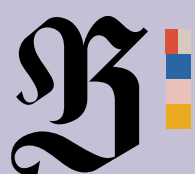
Anzeigenschluss am Mittwoch, 30. Dezember 2020, 10 Uhr für Bauen, Dienstleistungen u.a., Veranstaltungen, Traueranzeigen, redaktionelle Anzeigen

Jetzt Anzeige buchen

Telefon 030 2327-75 16

Fax 030 2327-6697

Email anzeigen@berlinerverlag.com



Ein Seepferdchen zum Fest

Zoo, Tierpark und Aquarium bieten spezielle Tierpatenschaften

NORBERT KOCH-KLAUCKE

Wie wäre es mit einem Klunkerkranch unter dem festlich geschmückten Weihnachtsbaum? Oder mit einem Clownfisch? Wer jetzt noch nach einem besonderen Geschenk für seine Lieben sucht, der könnte bei der Bescherung mit einer Patenschaft für Tiere aus den Berliner Tiergärten punkten.

Die Auswahl ist groß. Schließlich gibt es im Tierpark, Zoo und Aquarium insgesamt etwa 30.000 Tiere. Mindestens 100 Euro muss man für eine Patenschaft investieren. Dafür erhält man dann so exotische Patenkinder wie Kompassqualen oder Hängebauchseepferdchen. Letztere wären ein tolles Geschenk für engagierte Väter, meint die Zoo- und Tierpark-Sprecherin Philine Hachmeister. „Bei den Hängebauchseepferdchen übernehmen die Männchen die Schwangerschaft und Geburt – ein Traum“, sagt sie.

Patenschaften für Zoo- und Tierpark-Bewohner zu übernehmen – das hat Tradition in Berlin. Tierfreunde sichern mit dem Geld die Unterbringung und Pflege der Tiere. Jede Summe, die die Paten zahlen, wird für die Verpflegung und den Erhalt der Gehege ihrer Schützlinge



Ein Hängebauchseepferdchen ZOO BERLIN

verwendet. Neben Strom und Wärme zahlen Zoo, Tierpark und Aquarium täglich 140.000 Euro für die Verpflegung aller Tiere. Gerade jetzt in der Corona-Krise fällt es den Berliner Tiergärten schwer, diese Summe aufzubringen, weil wegen der Schließungen die Besucher-Einnahmen zurückgegangen sind.

„In allen drei Einrichtungen haben wir derzeit mehr als 2000 aktive Patenschaften“, sagt Philine Hachmeister. Zu den prominenten Paten zählen derzeit die Berliner Fußballklubs – Hertha BSC unterstützt Eisbärin Hertha, der 1. FC Union den Roten-Panda-Nachwuchs Loha.

Die Paten erhalten eine Urkunde, eine Einladung zu den Unterstützerabenden und das Magazin Zoo-Momente. Bei Patenschaften über 1000 Euro ist für die Spender sogar ein Besuch ihres Lieblings möglich – je nach Tierart allerdings mit Abstand. Die Patenschaften laufen nach einem Jahr aus. Sie können aber verlängert werden. Und: „Man kann natürlich auch Patenschaften gleich für zwei Jahre und mehr abschließen“, so Hachmeister.

Die beliebtesten Patentiere im Zoo sind Erdmännchen (ab 150 Euro) und die Brillenpinguine (ab 250 Euro). Im Tierpark gehören auch die Pinguine oder die Nacktmulle dazu. Für so manche andere Tiere wird derzeit nach Paten gesucht: etwa für das Vorderindische Gaur, das größte Wildrind der Welt (ab 1000 Euro) im Zoo. Im Tierpark werden für Schneeleoparden (ab 2500 Euro), Sudan-Geparden (1500 Euro), Rotbüffel (1000 Euro) oder für den Klunkerkranch (120 Euro) Unterstützer gebraucht.

Die Patenschaften können über die Internetseiten der Tiergärten (www.tierpark-berlin.de oder www.zoo-berlin.de) abgeschlossen werden. Wer sich beeilt, hat Heiligabend die Urkunde.