

Weihnachten: Stresstest für Beziehungen

Utl.: Psychologin Rosemarie Sedlacek: "Harmoniepflicht und überzogene Erwartungen können Krisen verstärken"

Wien - Gemeinhin gilt Weihnachten als das Fest der Liebe. Doch es kann auch ganz anders kommen. So manche Beziehung geht ausgerechnet während der besinnlichen Tage in die Brüche. "Dies ist kein Zufall", erklärt die Wiener Psychologin Rosemarie Sedlacek von der Praxis Lebensthemen (<http://lebensthemen.at/>).

Wenn am Heiligen Abend "O du fröhliche" aus der Nachbarwohnung ertönt, hört sich dies für Silvia und Christoph an wie blanker Hohn. Statt fröhlichen Liedern unterm Christbaum gibt es bei ihnen Streit. Nicht zum ersten Mal, aber dieses Mal ist es heftiger als sonst. Dabei hatten beide insgeheim gehofft, dass die gemeinsam verbrachte Zeit während der Feiertage die seit längerem kriselnde Beziehung wieder in die Spur bringt. Statt dessen eskaliert der Konflikt nun vollends.

Der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt, ist die Frage, wie der Christbaum zu schmücken sei. Die Bescherung des Abends: Tränen und eine fünfjährige Beziehung, die in Trümmern liegt. Wie die Situation so aus dem Ruder laufen konnte, können sich am Ende die beiden Mittdreißiger nicht erklären.

"Kein Fest ist so sehr mit Sentimentalität, Harmoniepflicht und überzogenen Erwartungen verbunden wie Weihnachten. Aus der Erfahrung in meiner Praxis weiß ich, dass für vier von fünf Menschen damit ein hoher Stressfaktor einher geht. Dieser kann bestehende Konflikte verstärken und Beziehungen vors Aus stellen, in denen die Liebe eigentlich noch nicht erloschen ist", erklärt Sedlacek. Je eher in solchen Fällen professionelle Hilfe in Anspruch genommen werde, desto besser seien die Chancen, dass man wieder auf einen gemeinsamen Weg zurück findet.

"Durch systemisches Coaching etwa lassen sich auch Konfliktmuster, die auf den ersten Blick nicht erkennbar sind, gut erfassen. So können die Partner nicht zuletzt ein tieferes Verständnis dafür gewinnen, welche Verhaltensweise beim anderen wie ankommen. In der Folge geht man daran, Lösungsansätze zu erarbeiten, die zukünftig verhindern, dass Situationen eskalieren."

Zwar sei Weihnachten meist nicht der Auslöser von Beziehungskrisen, aber doch "eine Art Stresstest". Auf einen solchen bereitet sich auch Sedlacek selbst vor: sie hält ihre Praxis für akute Krisenfälle wie jenen von Christoph und Silvia während der Weihnachtsfeiertage geöffnet. Damit am Ende das Frohe Fest nicht – Kling Glöckchen klingelingeling – den Anfang vom Ende einläutet...

INFOBOX:

Information zur Person:

Mag. Rosemarie Sedlacek (geb. 1961)

Psychosoziale Berufserfahrung seit 1991. Medienbeiträge: als Expertin zum Thema Beratung in Radio *Ö1* (2009), Stadtzeitung *Falter* (2009) und im Sammelband *leben -s-wert* (2012); zum Thema Grubenunglück in Chile in Radio *88,6* (2010). Arbeit in eigener Praxis seit 2006. Rege Vortrags- und Seminarartätigkeit seit 1999.

BILDER:

Foto (Porträt): Abgebildet auf dem Foto ist Mag. Rosemarie Sedlacek / **Fotografin:** Ulrike Wieser

Themenbild (Zeichnung): **Zeichnerin:** Rosemarie Sedlacek

Interviews: Ich stehe den Redaktionen auch für Interviews zum Thema zur Verfügung.

Rückfragehinweis:

Mag. Rosemarie Sedlacek

Praxis für psychologische Beratung, Coaching, Supervision und Wirtschaftstraining

Hermannsgasse 12/2/20

1070 Wien

Tel.: (01) 403 64 35 (Festnetz)

Tel. 0660/5438558 (mobil)

Internet: <http://www.lebensthemen.at>

E-Mail: praxis@lebensthemen.at