



besondere Herausforderung. Die Kinder waren sehr mit sich und ihren Veränderungen beschäftigt. Da hinein eine neue Familiensituation entstehen zu lassen, hat uns viel Energie und Zeit gekostet. Aber es hat sich ausgezahlt.“

## WEIHNACHTEN OHNE KRAMPF

Energie braucht es auch zu den Feiertagen: Gerade zu Weihnachten liegen die Nerven der modernen Familien oft blank. Die Tipps der Expertin zum Fest der Liebe und ihr Rat an alle Frauen, die sich davon überfordert fühlen: „Ich hinterfrage, ob Arbeit an den Frauen hängenbleibt oder ob sich Frauen die Arbeit selbst umhängen, weil sie glauben, das muss jetzt so sein. Struktur und Rigorosität gibt auch Sicherheit. Ein gepuzztes Haus, das perfekte Abendessen, tolle Geschen-

## AM BESTEN DIE HALTUNG GEGEN- ÜBER DEM FEST UND SEINER WICHTIGKEIT ÜBERDENKEN UND ERWARTUNGEN HINTANSTELLEN.

ke und vielleicht noch sexy Unterwäsche für später. Dieses ‚Ich mache es mal allen anderen recht – und dann bin ich auch glücklich‘ endet für die meisten Frauen schon beim Gedankenstrich. Am Ende beklagen sich die übermüdeten Frauen dann, dass sie zu wenig Unterstützung haben. Und die Männer fühlen sich überflüssig.“ Man kann aber auch diese Zeit nutzen, um hinzusehen: Weihnachten ist eine gute Zeit, in der Familiendynamiken, Verpflichtungen sichtbar und spürbar werden, in der Risse in der so mühsam aufrechterhaltenen Fassade erkennbar werden.

Patchworkerin Limani stimmt dem zu: „Vielleicht gibt es sogar noch einen unerfüllten Wunsch aus der eigenen Kindheit, diesen Tag mit Glitzeraugen und Freudentränen auf besondere Weise zu erleben. Das erzeugt Druck. Mein Tipp ist, generell die Haltung gegenüber diesem Fest und seiner Wichtigkeit zu überdenken. Reden Sie darüber miteinander! Es tut gut, Erwartungen, wie ein perfektes Fest ablaufen muss, hintanzustellen. Lassen Sie sich überraschen. Außerdem erschaffen Sie so als Familie etwas Neues! Sollte Ihr Kind die Feiertage bei Ihrem Expartner verbringen, ist das dann auch nicht dramatisch.“

Und das ist, was auch wir allen Patchwork-Familien da draußen nicht nur zu Weihnachten wünschen: Bloß kein Drama. >

**HONIG**  
— FÜR —  
**SCHLEMMER**  
**MÄULCHEN**

**HONIGMAYR**  
FAMILIENTRADITION  
SEIT 1920

**BLÜTENHONIG**  
AUS ÖSTERREICH  
REINE ÖSTERREICHISCHE NATUR

[honigmayr.at](http://honigmayr.at)