



Ochs, Esel, Kamel. Wie die Tiere in die Krippe kamen und welche Bedeutung sie heute haben. Seite 26



Lasst uns froh und munter sein

Von Gabriele Kuhn

Weihnachten: Quell der Freude oder Problemzone? „Natürlich beides“, sagt der Mediziner, Autor und Humorexperte Roman Szeliga: „Weil drei Faktoren zusammenkommen: hohe Erwartungen, familiäre Nähe und eingespielte Rollen aus unserer Kindheit. „Emotionale Reaktivierung“, heißt dazu der Fachbegriff in der Psychologie: Alte Muster tauchen schneller auf als geplant, alte Rollen werden reaktiviert, alte Verletzungen gleich mit. „Und doch ist Weihnachten auch das Gegenteil. Freude, Verbundenheit, Rituale. Man kann sich also überlegen, auf welche Seite man sich schlägt“, sagt Szeliga.

No-go-Fragen

Was da hilft, sind ein paar Tricks aus dem Weihnachtsnotfallkoffer – vor allem zu fortgeschrittener Fest-Stunde: „Explosiv wird es oft nach dem dritten Glas Rotwein. Wenn dann No-go-Fragen aufpoppen wie: „Möchtest du dir nicht endlich einen or-



„Und wenn doch jemand stört? Dann hilft Symbolik. Rote Karte zücken und sagen: Stopp!“

Roman Szeliga
Humor-Experte
THOMAS LERCH

Leichtigkeit. Mit Lachen, Smalltalk und so manchem Kommunikationstrick durch den Heiligen Abend: Der Humorexperte Roman Szeliga verrät, wie das Fest fröhlich und friedlich wird.

dentlichen Job suchen?’ oder ‚Wann heiratet ihr eigentlich?‘“ Harmlos ist anders. Szeligas Erste-Hilfe-Tipp: heikle Themen nicht erst am Tisch regeln, sondern vorher, etwa: „Wir machen eine Liste mit Dingen, über die wir heuer nicht reden.“

Stattdessen empfiehlt er bewusst positiv-humorvolle Gesprächsrituale: Jeder erzählt zum Beispiel sein lustigstes Highlight des Jahres. „Dann ist man weg von schweren Themen – und plötzlich entsteht statt einer Jammerspirale eine Aufwärtsspirale. Abseits vom ‚Alles ist schlimm und böse‘ hin zu einem ‚Worauf freust

du dich eigentlich?‘“. Eine Wunderübung: Wenn wir uns nächstes Jahr bei der Weihnachtsfeier wiedersehen – was soll bis dahin passiert sein? „Der Blick geht dann im positiven Sinn nach vorne.“

Smalltalk-Waffe

Smalltalk hat oft keinen guten Ruf, doch genau das kann zu Weihnachten eine Stärke sein. „Es ist die große Kunst des kleinen Gesprächs“, sagt Szeliga. Zu Festen oft ein veritabler Rettungsanker. Über Religion, Politik, Krieg, Wirtschaftslage wird da nicht gesprochen, stattdessen sollte man über Fußball, Zukunft, den Garten plaudern. „Alles,

wo es um positive Entwicklung geht – und um Freude.“

Und wenn doch jemand stört? Dann hilft Symbolik. „Rote Karte zücken und sagen: Stopp, das unterbrechen wir jetzt. Weihnachten ist schön, das lassen wir uns nicht nehmen.“ Dieser spielerisch-launige Bruch wirkt oft stärker als jede Belehrung.

Lachen, ein Wundermittel

Humor ist für Szeliga sowieso ein Wundermittel: „Er wirkt biochemisch stresssenkend und sozial verbindend.“ Vor allem aber relativierend, weil er hilft, sich selbst nicht allzu wichtig nehmen. In die Weihnachtsrunde kommt er mit

hilfe lustiger Spielideen, absurder Wettbewerbe und überraschender Rituale. „Etwa: Wer kann sein Geschenk auspacken, ohne das Papier zu zerstören?“ Oder: „Wer kann die korrekte Anzahl der Christbaumkugeln am Baum einschätzen?“

Es bedeutet auch, den Abend völlig neu und aus anderen Blickwinkeln zu gestalten: Zum Beispiel, indem Weihnachtsgeschichten umgedeutet, lustige Memes geteilt, absurde Fragen gestellt werden.

Einmal durchatmen

Wesentlich ist die Kunst der Pause. Bevor Worte detonieren, hilft: Luft holen. „Einmal bewusst durchatmen ist oft schon die halbe Deeskalation.“ Szeliga empfiehlt für solche Momente den Trick mentaler Zeitverschiebung, indem man sich fragt: „Wie fühlt sich das, worüber ich mich jetzt aufrege, in einem Tag, Monat oder Jahr an?“ Heißt: Kurz atmen, kurz vorspulen – und ruckzuck schrumpft der Aufreger zu einer Randnotiz.

So wird das Familiensingen harmonisch

Stimmtrainerin Ingrid Amon gibt Tipps für den privaten Weihnachtschor.

Tradition. Gemeinsames Singen unterm Christbaum kann berühren – oder unangenehm werden. Damit „Stille Nacht“ und „O Tannenbaum“ nicht im Chaos enden, verrät Stimm-Expertin Ingrid Amon im KURIER wirkungsvolle Regeln für ein gelungenes Familiensingen am Heiligen Abend.

Alle einbinden – Hemmungen abbauen
Schon einige Tage vor Weihnachten sollte jede und jeder nach seinen Lieblingsliedern



Ingrid Amon rät, notfalls nur eine Strophe zu singen.

gefragt werden. Ideal sind ein bis drei Lieder pro Person. Das schafft Vorfreude, senkt die Hemmschwelle und sorgt für Wertschätzung: Alle wissen, ihr Lied kommt dran.

! Persönliche Playlist statt Textchaos

Aus den Lieblingsliedern empfiehlt Prof. Amon eine Playlist, die den ganzen Weihnachtstag im Hintergrund läuft. Instrumentale Versionen – etwa von James Last oder Max Greger – hel-

fen, Melodien wieder ins Ohr zu holen.

! Wie geht's weiter? Lieber nur eine Strophe

Ein Textbuch ist hilfreich, alternativ gilt die einfache Regel: Nur eine Strophe singen. Sonst droht ab der zweiten Strophe nur mehr dünn klingendes Lalala.

! Die Reihenfolge macht den Unterschied

Der wichtigste Tipp: mit flotten, fröhlichen Liedern starten. Schnelle Klassiker wie

„O Tannenbaum“ oder „We wish you a Merry Christmas“ lockern die Runde. Langsame, besinnliche Lieder heben die Emotionen – besser erst später singen. Und bitte nicht zu langsam: „Der Gesang wird dünn und kraftlos, wenn man zu langsam singt“, so Amon.

! Stimme und Körper vorbereiten

Kurzes Aufwärmen tut gut: Summen, Lippenflattern oder „Brrrr“- und „Lalala“-Übungen lockern die Stimm- und Körpermuskulatur.

Bewegung, leichtes Tanzen und ausreichend Trinken (zwei bis drei Liter über den Tag) unterstützen die Stimme zusätzlich.

! Haltung bewahren – Lautstärke steigern

Aufrechte Haltung, offene Schultern und ein beweglicher Körper lassen die Stimme frei schwingen. Am Anfang lieber leise starten und sich dann gemeinsam steigern – so wird aus dem Familiensingen ein klangvoller Höhepunkt des Abends.