

Erstes Treffen mit den (Fast-)Schwiegereltern? Wir helfen dir dabei

Du verbringst Weihnachten oder Neujahr zum ersten Mal bei den Eltern deines Freundes oder deiner Freundin? Wir verraten dir Expertentipps, damit du einen guten Eindruck machst.

Andrea Scherzer, Julia Ullrich



Gemeinsam mit Paar- und Familientherapeutin Felix Hof gibt dir 20 Minuten Tipps, wie du das Festagessen ohne Fettschlag überstehst.

Darum gehts

- Das erste Treffen mit den Schwiegereltern in spe kann schwierig sein.
- Die Festtage führen oft zu familiären Konflikten.
- Bereite dich vor, um Fettnäpfchen zu vermeiden.
- Sei höflich, aber webege dich nicht.

Du bist dieses Jahr das erste Mal zum Weihnachtessen oder zum Neujahrspapéro bei den Eltern deines Freundes oder deiner Freundin eingeladen? Das kann ganz schön aufwühlend sein. Fragen wie «Was soll ich ihnen schenken?», «Was, wenn sie mich nicht mögen?» oder «Was, wenn mir ihr Essen nicht schmeckt?» können schwer im Magen liegen. 20 Minuten versucht, dir ein wenig die Angst zu nehmen, und hat einen Christmas-Survival-Guide erstellt. Paar- und Familientherapeut Felix Hof beantwortet darin die wichtigsten Fragen:

Was kann ich tun, um mich auf den Anlass vorzubereiten?

«Stelle deinem Freund oder deiner Freundin ein paar Fragen, um mehr über die Eltern herauszufinden. Welche Interessen haben sie? Welche Werte vertreten sie? Wie sehen die Weihnachtstraditionen der Familie aus? Was soll ich gerne tun und was lieber lassen? Das wird dir helfen, Gesprächsthemen zu finden und Fettnäpfchen zu vermeiden.»

Ich habe Tattoos und Piercings, soll ich diese besser verstecken?

«Der erste Eindruck ist wichtig. Sind die Eltern eher traditionell, lohnt es sich bestimmt, extreme Tattoos und Piercings ein wenig zu kaschieren und nicht die ausgefallensten Kleidungsstücke anzuziehen. Sind die Beziehung und das Vertrauen einmal aufgebaut, kann man sich etwas mehr leisten.

Verbiegen solltest du dich allerdings nicht. Es ist wichtig, dass du dich wohlfühlst und dich nicht verstellst.»

Wie kann ich peinliches Schweigen überbrücken?

«Falls du eine lustige Geschichte oder Anekdote auf Lager hast, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, diese auszupacken. Du kannst aber auch gerne Fragen stellen, etwas, das dir in deinem Umfeld (zum Beispiel in der Wohnung) auffällt, ansprechen oder von euren Plänen für die nächsten Tage erzählen. «Friseursalongespräche über krasse Banalitäten sind aber fehl am Platz.»

Wie reagiere ich, wenn mir eine unangenehme Frage gestellt wird, die ich nicht beantworten möchte?

«Die Chance, dass das passiert, ist relativ gross. Möglicherweise kannst du die Frage umgehen, indem du einen Teilantwort gibst. Beispielsweise: «In unserer Familie ist es üblich, dass die Kinder, ob früher oder später, eine weiterführende Ausbildung machen. Sie werden das doch sicher auch?» – «Oh, ich überlege mir das sicher auch, kann jetzt aber natürlich noch nicht sagen, in welche Richtung das gehen wird.»

Falls das nicht geht, drücke zuerst dein Verständnis dafür aus, dass sie dir diese Frage stellen, und sage dann höflich, dass du diese Frage aber aktuell nicht beantworten möchtest.»

Was tun, wenn mir das Festagessen nicht schmeckt?

Trotzdem tapfer probieren, jedoch mit einer respektvollen Begründung nur kleine Portionen schöpfen oder schöpfen lassen. So oder so sollte man Anerkennung zeigen, dass das Essen so aufwendig gekocht und so schön angerichtet worden ist.

Ist das Festagessen mit deinen persönlichen oder religiösen Ernährungsweisen absolut nicht vereinbar, dann darfst du das mit einer freundlichen Begründung anmerken.

Im Notfall sollte der Partner oder die Partnerin übernehmen.

Wie gehe ich mit religiösen Traditionen um?

«Ob es solche gibt, kannst du schon im Vorfeld herausfinden. Daran teilzunehmen, um der Familie einen Gefallen zu tun, ist o.k. – aber nur, wenn es nicht gegen deine persönlichen Wertvorstellungen geht.»

Was mache ich, wenn es einen Familienstreit gibt?

«Die Festtage können oft Konflikte hervorbringen, besonders, wenn sich die Familie vorher für längere Zeit nicht gesehen hat. Kommt es zu einem Streit, solltest du dich besser nicht einmischen oder Partei ergreifen. Du solltest Betroffenheit zeigen, aber neutral bleiben.»

Worauf sollte ich sonst noch achten?

«Sei spontan, liebevoll und neugierig. Du kannst mit deiner Anwesenheit einen positiven Beitrag zur Atmosphäre leisten und die Gespräche mit einer anderen Sichtweise bereichern.

Intensives Rumschmusen solltest ihr lassen, das ist Anwesenden oft unangenehm oder kann sie auch traura machen, wenn sie selbst nicht (mehr) so verliebt sind.»



Psychotherapeut Felix Hof

Felix Hof ist ein Psychotherapeut aus Zürich. Er hat sich auf Paar- und Familientherapie spezialisiert. Zudem ist er Experte auf dem Gebiet der Gewalt von Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Bonustipps der Redaktion:

- Hast du spezielle Essgewohnheiten oder Intoleranzen, dann teile diese bereits im Vorfeld mit. So bleibst du nicht unnötig Essen auf dem Teller liegen, und niemand ist beleidigt.
- Bring ein kleines Geschenk mit. Teuer muss es aber nicht sein. Etwas Persönliches, das auf die Eltern abgestimmt ist, kommt am besten an. Denn auch eine Flasche guter Wein ist fehl am Platz, wenn der Empfänger keinen Alkohol trinkt.
- Im Zweifelsfall: Sei höflich. Sitze, bis dir das Du angeboten wird.
- Gib dir Mühe, bei Gesprächen aktiv zuzuhören, und überlege dir nicht die ganze Zeit, was du als Nächstes sagen oder fragen könntest. Das merkt man nämlich.
- Brante Gesprächsthemen wie Politik, Religion, Krankheiten oder Geld solltest du besser vermeiden.
- Pluspunkte gibt es sicherlich, wenn du deine Hilfe beim Vorbereiten oder Abräumen anbietest.
- Vereinbare ein geheimes Signal mit deinem Freund oder deiner Freundin für den Fall, dass du aus einer unangenehmen Situation gerettet werden möchtest.