

O du fröhliche, o du selige – oder warum wir zu Weihnachten gern streiten

Advent und Weihnachten stehen für Stille, Liebe und Frieden. Offiziell zumindest. Doch immer öfter bröckelt die Fassade der Glückseligkeit und Konflikte kochen hoch. Warum das so ist, erklärt Mediatorin und Juristin Melanie Carmen Punz.

KBB: Frau Punz, diese Ausgabe der Kirchbacher Berichte steht unter dem Motto Traditionen. Wie passen da Konflikte dazu? Weihnachten steht vor der Tür, ein Fest mit vielen Traditionen. Eine Tradition zu Weihnachten ist gewissermaßen auch das Streiten. Das beginnt bereits in der Vorweihnachtszeit und setzt sich in den Weihnachtsfeiertagen oftmals fort.

KBB: Woran liegt das, wenn doch zu Weihnachten jeder ein gute Stimmung haben will? Besonders der Wunsch nach Harmonie und guter Stimmung setzt viele Menschen unter hohen Erwartungsdruck. Dazu kommen die Vorbereitungen, von Geschenke aussuchen, über Kekse backen bis hin zum Weihnachtsputz. Für viele Menschen löst dazu das Aufeinandertreffen mit den Familienangehörigen teilweise enormen innerlichen Stress aus. Kommt es dann noch zu Nörgeleien über das Essen oder es fallen Bemerkungen wie etwa: „Du bist selber schuld, wenn du so viel vorbereitetest“ oder „Der Christbaum ist ja schief. Habt ihr keinen Schöneren gefunden?“, dann kann schon einmal ein heftiger Streit entfachen.

KBB: Streitereien zu Weihnachten sind ein typisches Phänomen in Familien? Vordergründig scheint das so, weil sich die zunehmende Gereiztheit meist im

Familienkreis entlädt. Es betrifft jedoch auch Unternehmen. Die Mitarbeiter stehen durch die höhere Gesamtbelastung in der Vorweihnachtszeit genauso unter Strom. Aufträge sind noch vor Weihnachten fertig zu stellen. Die Aufteilung der Urlaubstage klappt nicht wie erhofft. Mitarbeiter kommen sich da schon mal in die Haare, weil der Heizkörper im Büro unabgestimmt auf- oder abgedreht wird.

KBB: Die Auslöser sind meist Kleinigkeiten? Ja, fast immer. Das, was dahinter steckt, sind jedoch unerfüllte Bedürfnisse, über die in der Regel nicht gesprochen wird. Bleiben diese auf Dauer unerfüllt, sind Konflikte vorprogrammiert. Nun können sich die Wogen im Sinne von „Schwamm drüber“ zwar wieder glätten. Werden die wirklichen Ursachen nicht aufgelöst, ist es nur eine Frage der Zeit, bis das Aufgestaute wieder hochkommt. Weihnachten ist im Grunde nur der Anlass, aber nicht die Ursache für Streitereien.

KBB: Wie kann man vorbeugen? Sprechen Sie rechtzeitig an, was Sie beschäftigt. Versuchen Sie dabei, in der Ich-Form zu reden anstelle von „Du tust immer...“, „Du machst nie...“. Damit sind Sie nicht verleitet, in Vorwürfe zu verfallen. Hinterfragen Sie zudem Ihre innere Einstellung.



Angenommen, es ist nicht alles perfekt vorbereitet, was ist das Schlimmste was passieren kann? Versuchen Sie, die wahren Ursachen und Ihre Bedürfnisse zu ergründen. Dabei kann Ihnen professionelle Unterstützung von Außenstehenden helfen, damit sich die Tradition des Streitens zu Weihnachten nicht jedes Jahr von Neuem wiederholt.

KBB: Und wenn das Fass schon kurz vor dem Überlaufen ist? Atmen Sie mehrmals tief ein und wieder aus. Schreiben

Sie Ihren Ärger nieder und werfen Sie das Geschriebene dann weg. Denken Sie an die vielen Menschen, denen es in dieser Zeit ähnlich geht wie Ihnen. Was würden Sie diesen Menschen raten? Versetzen Sie sich in die Lage Ihres Gegenübers. Trauen Sie sich mal unkonventionell zu sein und überraschen Sie Ihr Gegenüber!

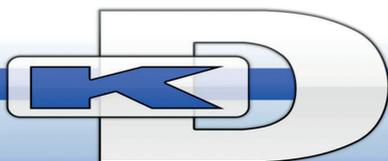
KBB: Vielen Dank für das Interview und wir wünschen eine friedvolle Weihnachtszeit.

Harald Reichmann



Melanie Carmen Punz ist eingetragene Mediatorin, ausgebildete Mentaltrainerin und seit vielen Jahren als Juristin tätig. Sie bietet Hilfe bei Konflikten und bringt eine ganzheitliche Betrachtung der Situation ein.

www.mediation.vision
info@mediation.vision



Kühntechnik DECKER

www.kuehltechnik.at

Parkring 5

8083 St. Stefan i.R.

Tel.: 03116/8850

decker@kuehltechnik.at

Planung - Montage - Service - Reparatur