

ZOFF UNTERM CHRISTBAUM

Streit zu Weihnachten darf sein

Alle Jahre wieder kommt es am Fest der Liebe zu Streitigkeiten. Nur allzu oft brechen an den Festtagen Konflikte aus, die schon lange unter der Oberfläche brodelt.

Der Sohn hat das langersehnte ferngesteuerte Auto bekommen, und die Tochter endlich eine sprechende Puppe. In die Kirche haben es alle zusammen pünktlich geschafft, das Abendessen war köstlich und die Grosseltern haben sich für einmal nicht mit dem Onkel angelegt. Und dann sagt der Vater nicht richtig «Danke» zur Mutter – und schon ist es passiert: die Vertreibung aus dem Weihnachtsparadies.

Streit an den Feiertagen, das kommt nicht nur sehr häufig, sondern auch in den meisten Familien vor, obwohl man sich das auf keinen Fall wünscht. Es hocken Menschen zusammen, die sonst selten aufeinandertreffen, und die Erwartungen an alle sind sehr gross, was häufig zu Enttäuschungen führen kann. «Nach all dem Stress mit den Vorbereitungen kommen mit der Entspannung auch unkontrollierte und ungewollte Emotionen hoch», so Bruno Sternath. Der Psychotherapeut aus



An den Festtagen soll alles perfekt sein: Doch stattdessen kommt es oft zu Zank und Streit.

Fotos: zVg



Bruno Sternath

doch zum Zoff kommt, sollte hinterher überlegt werden, ob man nicht doch Hilfe von aussen braucht, um das Problem zu lösen. Bei einer gemeinsamen Mediation lernt man, dem anderen aktiv zuzuhören und dessen Bedürfnisse zu verstehen.

Übrigens: Wenn auch an den Weihnachtstagen oft gestritten wird, schaut man an Silvester mit Zuversicht vorwärts ins neue Jahr und nicht zurück.

Martina Heinrich

Rapperswil-Jona bietet gemeinsam mit der Rechtsanwältin Rita Arnold Haas aus Altendorf Hilfe im Umgang mit Streit und Konflikten und Lösungsmöglichkeiten an.

Richtig streiten

Weihnachten ist nicht mehr wie früher: Auch die Familien wandeln sich. Patchwork-Familien entstehen zum Beispiel durch Trennung. Der neue Teil der Familie pflegt andere Traditionen, man erinnert sich daran, wie es früher war. «In der Zeit der Besinnung kommt einem viel in den Sinn», meint Sternath. Und dann trinkt man auch das eine oder andere Glas Wein. «Al-

kohol entspannt und enthemmt», bemerkt Sternath.

Gerade an Weihnachten blickt man zurück, alte Konflikte brechen wieder auf, Trennungen schmerzen doppelt. Obwohl Streit auch durchaus positiv sein kann, ist er an den Festtagen nicht erwünscht. Und wenn er dann doch ausbricht, dann sollte er konstruktiv gelöst werden. «Dem anderen aktiv zuhören, spüren, was er gerade fühlt, Angebote machen und Unterstützung geben, das kann man trainieren und ist erlernbar», so Sternath. «Es sei normal, zu streiten», fügt Haas an. Ratsam ist es, bereits im Vorfeld zu überlegen, wie man sich in kritischen

Situationen verhalten sollte, wenn es zum Streit kommt.

Anders feiern

Denken im Vorfeld hilft zu akzeptieren, dass Weihnachten nicht perfekt sein muss. Alte Rituale sind kein Garant für ein gelungenes Fest. Traditionen können ruhig mal über den Haufen geworfen werden. «Am besten sollte man im Vorfeld Wünsche äussern und sich absprechen, wer für was zuständig ist», rät Rita Arnold Haas. «Klärung von Unsicherheiten, Unausgesprochenem sind ein richtiger Schritt in Richtung eines friedlichen Fests», meint Bruno Sternath. Und wenn es dann



Rita Arnold Haas

Comedos: Hilfe bei Konflikten

Comedos steht für Co-Mediation Obersee und unterstützt Sie in Konflikten jeglicher Art. Das Co steht für kooperativ und wird durch Rita Arnold Haas, Rechtsanwältin und zertifizierte Mediatorin, und Dr. Bruno Sternath, eidg. anerk. Psychotherapeut und zertifizierter Mediator, durchgeführt.

www.comedos.ch

Liken Sie die ON auf Facebook

Mit der ON-Facebook-Seite sind Sie hautnah dran am Geschehen aus der Region. Werden auch Sie Freund der ON – ein Klick genügt. www.facebook.com/oberseenachrichten

Teilen Sie uns Ihre Meinung mit

Die Redaktion der Obersee Nachrichten freut sich über die engagierte Teilnahme der ON-Leser. Bitte senden Sie Ihre Leserbriefe an: redaktion@obersee-nachrichten.ch

Werden Sie ON-Reporter

Sie haben aktuelle oder kuriose Informationen, welche die ON-Leser auch interessieren? Dann senden Sie diese an: redaktion@obersee-nachrichten.ch

Hinweise zu Veranstaltungen

Bitte senden Sie uns Ihre Veranstaltungshinweise bis spätestens am vorangehenden Dienstag, 9 Uhr, an: redaktion@obersee-nachrichten.ch

UMFRAGE

Wie wichtig ist Ihnen ein friedliches Fest?



Patrik Gjokaj (29), Netzbau-Unternehmer aus Reichenburg:

«Wir feiern Weihnachten im Kreis der Familie. Frieden und Harmonie ist dabei schon wichtig. Aber ab einem gewissen Alkoholpegel kann es vorkommen, dass auch kontroverse Themen hitzig diskutiert werden. Wobei man diese Punkte auch vermeiden kann.»



Sandro Cavegn (35), Kaufmann aus Rapperswil-Jona:

«Wir schauen zu Weihnachten immer, dass Familie und Freunde beisammen sind. Gerade zum Fest werden aber Frieden und Harmonie erwartet. Viele Leute und Alkohol, das kann zu Konflikten führen. Deshalb lieber mal etwas unkommentiert lassen und nicht immer gleich streiten.»



Tenzing Noigpa (32), Netzbau-Unternehmer aus Uznach

«Wir feiern Weihnachten im grossen Kreis, die ganze Familie kommt dabei zusammen. Ich freue mich auf das gemütliche Beisammensein. Nach dem ganzen Geschenk-Marathon vor der Weihnacht kommt dann endlich eine schöne und besinnliche Zeit für alle.»



Gian Andrea Weber (29), diplomierter Bauleiter aus Wald

«Frieden und Harmonie an Weihnachten haben bei mir einen hohen Stellenwert. Früher feierten wir das Fest mit der ganzen grossen Familie. Heute führt eine neue Generation diese Tradition weiter. Für uns ist Weihnachten auch ein Anlass zusammenzukommen.»

IMPRESSUM

OBERSEE NACHRICHTEN
St. Dionysstrasse 31, 8645 Rapperswil-Jona

TELEFON INSERATE: 055 220 81 81
TELEFON REDAKTION: 055 220 81 18
TELEFON ABODIENST: 0844 226 226

www.obersee-nachrichten.ch
inserate@obersee-nachrichten.ch
redaktion@obersee-nachrichten.ch
abo@somedia.ch

VERLAGSLEITUNG: Ralf Seelig
REDAKTIONSLEITUNG: Martina Heinrich
REDAKTION: Michel Wassner, Jérôme Stern
FREIE MITARBEITENDE: Verena Schoder, Michel Bossart
INSERATE: Esayas Rhyner (Verkaufsleiter), Reto Rüegg, Michèle Schott

ERSCHEINUNG: Wöchentlich
AUFPLAGE: 64 374 (WEMF 2019)
LESER: 79 000 (WEMF MACH Basic 2018-2)

ANZEIGENPREISE:
gem. Tariffdokumentation, beim Verlag zu beziehen oder unter www.obersee-nachrichten.ch (Anzeigen).

JAHRESABO AUSSERHALB VERTEILGEBIET:
Fr. 43.–/Jahr.

SATZ: Somedia Production,
Zwinglistrasse 6, 8750 Glarus
TELEFON: 055 645 28 28

DRUCK: Südostschweiz Partner AG, Scharastrasse 9,
9469 Haag TELEFON: 081 750 37 10, FAX: 081 750 37 11

STREUGEBIET: In allen Haushaltungen von Altendorf, Bollingen, Bürg, Buttikon, Ermenswil, Eschenbach, Feldbach, Feusisberg, Freienbach, Galgenen, Hurden, Jona, Kempraten, Lachen, Neuhaus, Nuolen, Pfäffikon SZ, Rapperswil, Reichenburg, Rüti/Tann, Schindellegi, Schmerikon, Schübelbach, Siebnen, Tuggen, Uznach, Wägen, Wangen, Wilen, Wolfhausen, Wollerau.