

Konflikte in der Adventszeit clever angepackt

Advent klingt nach Frieden, Kerzenlicht und einer Zeit, in der die Welt langsamer wird. Doch gerade im Dezember steigt bei vielen Menschen der Druck. Zwischen beruflichem Jahresendspurt, familiären Erwartungen und dicht gefüllten Kalendern kippt die Stimmung oft schneller, als man denkt.

ITTIGEN



Franziska Stebler, Autorin des Buches «Konflikt, ledig, sucht, ... Nein danke!»

Franziska Stebler aus Ittigen, Mediatorin und Konfliktcoach, begleitet Menschen gerade im Advent durch herausfordernde Situationen. Sie wünschen sich Nähe und Harmonie, geraten aber gleichzeitig in ein Gefühl der Enge. Der Dezember ist voll von unausgesprochenen Erwartungen: Wie feiern wir? Wer macht was? Wie viel Tradition darf sein und was passt eigentlich noch ins heutige Leben?

Wenn Spannungen wachsen
Konflikte entstehen selten plötzlich. Oft beginnt alles mit kleinen Spannungen, alten Geschichten oder Missverständnissen, die sich über Jahre angesammelt haben. Werden sie nicht angesprochen, wachsen sie weiter. Viele kommen bereits erschöpft aus dem Arbeitsalltag und geraten dann im familiären Umfeld noch schneller in emotionale Überforderung. Die Vielzahl an Verpflichtungen trägt zusätzlich zur Belastung bei. Adventsfenster, Aufführungen, Einladungen und Geschenklisten füllen den Kalender immer weiter. Je voller das Programm ist, desto dünner wird die Geduld. Gleichzeitig wächst der Anspruch, ein perfektes Fest

auf die Beine zu stellen, was den Druck weiter erhöht. Franziska Stebler betont: «Konflikte beginnen nicht erst, wenn wir uns anschreien. Sie starten viel früher – oft im Inneren, bei einer kleinen Irritation oder einem unguten Gefühl.»

Tradition trifft Gegenwart

Familiäre Rollenbilder sind oft hartnäckiger, als man denkt. Was früher selbstverständlich war, wird automatisch wieder erwartet. Doch Menschen verändern sich und auch Weihnachten darf sich weiterentwickeln. Wenn Traditionen starr bleiben, entstehen Reibungen. Meist steckt dahinter die Sehnsucht, gesehen und verstanden zu werden. Ein ungeklärtes Bedürfnis etwa nach Ruhe, Wertschätzung oder Mitgestaltung wirkt wie ein «Thema unter den Teppich gekehrt». Wird es nicht benannt, staut sich Spannung an.

«Zwischen Kerzenlicht und Jahresendstress genügt manchmal ein bewusster Atemzug für mehr Frieden.»

Die richtige innere Haltung
Nicht vorschmäur urteilen, sondern die eigene Wahrnehmung klar formulieren und gleichzeitig offen bleiben für die Sicht des anderen. Ein kurzer Verständnischeck kann erstaunlich viel Ruhe schaffen. In eigenen Worten wiederzugeben, was man verstanden hat bevor man antwortet, öffnet oft den Raum für ein echtes Gespräch. So entsteht Verbindung, bevor man über Lösungen spricht. «Verstehen heißt nicht einverstanden sein», dieser Satz aus dem Buch von Franziska Stebler kann gerade in Familienfeiern entlastend wirken.

Wenn Abstand klüger ist

Manchmal ist eine Pause sinnvoller als jede Erklärung. Drei bewusste Atemzüge, ein stiller Moment, um den Körper wahrzunehmen, können bereits viel verändern. Wer wieder bei sich ankommt, reagiert weniger automatisch. Auch organisatorisch darf man sich entlasten. Feiern können aufgeteilt, Besuche verkürzt oder statt eines ganzen Tages lediglich ein gemeinsamer Apéro vereinbart werden. Friedliche Feiertage entstehen nicht durch Überforderung, sondern durch realistische und passende Erwartungen.

Die Freiheit, nicht perfekt zu sein

Nicht jedes Gespräch gelingt sofort. Manchmal braucht Klärungszeit. Eine Entschuldigung am nächsten Tag kann mehr Wirkung haben als eine über hastete Reaktion. Viele setzen sich unter Druck, alles richtig machen zu wollen. Doch Menschlichkeit zeigt sich eher darin, dass man Fehler anerkennt und wieder aufeinander zugeht. Auch die Sinnlichkeit der Adventszeit kann helfen, in die Ruhe zu finden: Der Duft von Mandarinen, warme Lichter und klare Winterluft bei einem Spaziergang zu geniessen. Wer über die Sinne in den Körper zurückfindet, wird präsenter und bleibt in Konfliktsituationen gelassener.

Franziska Stebler erinnert daran, dass Konflikte nicht Störungen, sondern Ausdruck von Unterschiedlichkeit sind. Sie sind eine Einladung hinzuschauen, sich selbst zu verstehen und anderen mit Offenheit zu begegnen. Genau dort beginnt oft der Frieden, den viele im Advent so sehr suchen.

tpa



Wenn der innere Dampfkochtopf übergeht: Aufgestaute Gefühle und Gedanken bauen Druck auf. Ein bewusster innerer Dialog hilft, rechtzeitig Dampf abzulassen und wieder zur Ruhe zu finden.



Frieden wächst dort, wo wir ihn wahrnehmen: Ein liebevoller Umgang mit uns selbst und anderen lässt neue Verbundenheit entstehen.



Vieles entsteht in unserem eigenen Kopf: Wer Konflikte unter den Teppich kehrt, stolpert früher oder später darüber.

Mehr Infos: franziskastebler.ch