

## WeihnachtsTipps für getrennte Eltern - damit Sie die Feiertage gut überstehen!

**Weihnachten hat einen besonderen Stellenwert**, weil es als das Fest der Familie gilt. Fehlt jemand, fühlt man sich nicht komplett.

Es ist das Fest im Jahresablauf, das mit Bedeutungsgebungen am stärksten überfrachtet ist. Eigene positive oder defizitäre Kindheitserinnerungen, religiöse u. kulturelle Sinngestaltungen sowie besondere Ansprüche nach Harmonie u. Eintracht, können die Gestaltung von Weihnachten belasten.

**Für Kinder ist es zweitrangig**, bei wem sie am Heiligen Abend feiern, ob der Ort der Feierlichkeit jährlich wechselt oder das Christkind am Heiligen Abend zweimal kommt. Die doppelte Bescherung z.B. bringt für die Kinder auch Vorteile, die sie durchaus zu schätzen wissen. Was sie nicht vertragen, ist die Sorge, einem Elternteil gehe es schlecht, weil sie beim anderen sind.

Ob Kinder trotzdem schöne und harmonische Weihnachten feiern können, hängt in erster Linie davon ab, wie das **Verhältnis der Eltern nach der Trennung** ist und ob sie in der Lage sind, zum Wohl des Kindes zu handeln und Ihre Kränkungen und Verletzungen diesem Ziel unterordnen, auch wenn es hart ist.

**Ist die Trennung der Eltern noch nicht so lange her**, so kann es durchaus sein, dass bei einem oder beiden Elternteilen in der Weihnachtszeit Erinnerungen, Wut, Enttäuschung oder Trauer zum Vorschein kommen, die ihre Gefühle beeinflussen, was sich manchmal auch auf das Kind auswirkt. Bemerkt ein Kind die verletzten Gefühle, so entwickelt es eine gewisse Loyalität und Abneigung gegenüber dem bevorstehenden Weihnachtsbesuch-/Aufenthalt beim anderen Elternteil. Das kann dazu führen, dass es letztendlich den Besuch beim anderen Elternteil ablehnt. Diese ablehnende Haltung wird jedoch oft falsch gedeutet. Damit sich ein Kind loyal verhalten kann, muss es sich sicher sein, dass Mutter oder Vater dem Besuch beim anderen Elternteil zustimmen.

### 7 Tipps für getrennt Eltern:

1. Besprechen Sie rechtzeitig die Planung von Weihnachten und Jahreswechsel mit dem anderen Elternteil. Erlauben Sie sich, Ihrer **elterlichen Bindung** an die Kinder u. Ihrer Liebe zu ihnen die Bedeutung zu geben, die sie für Sie hatte und hat, auch wenn Sie in einer neuen Beziehung sind. Die Kinder waren zuerst da und sind Teil Ihrer Geschichte.
2. Nehmen Sie Rücksicht und Bedacht auf Ihr **neue Familie**/Ihre(n) neue(n) Partnerin/Partner. Die Zugehörigkeit zu diesem neuen „System“ steht jetzt im Mittelpunkt und gehört durch Ihre Loyalität gestärkt, damit es an Gewicht gewinnt und sich gut entwickeln kann.

3. **Stimmen Sie** in den Augen des Kindes bewusst dem Aufenthalt beim anderen Elternteil **zu**. Damit ersparen Sie Ihren Kindern seelisches Leid durch eine kindlich falsch verstandene Loyalität.
4. **Lassen Sie nicht das Kind entscheiden**, mit welchem Elternteil es Weihnachten feiern will. Ihr Kind hört die Frage als: „Wen liebst du mehr?“ Aus der Sicht der Kinder sind beide Elternteile gleich wichtig. Und binden Sie Ihr Kind altersgemäß in die elterliche Planung mit ein.
5. Stimmen Sie sich mit dem jeweils anderen Elternteil bei den größeren **Geschenken** ab und gestehen Sie sich gegenseitig individuellen Spielraum bei der Auswahl der kleineren Geschenke zu um Ihre spezielle Mama- und Papa-Kreativität leben zu können.
6. **Wenn sich ein Elternteil nicht kümmert** um das Kind, ist die Enttäuschung in solchen Fällen riesengroß. Auch wenn man selbst sauer auf den anderen ist, sollte man ihn nicht schlechtmachen. Ein Satz wie "Er/Sie denkt aber bestimmt an dich" könnte in diesem Moment Trost spenden. Kümmert sich der Vater/die Mutter aber dauerhaft nicht, hilft auch kein Schönreden. Dann muss man das gemeinsam mit dem Kind aushalten.
7. Auch wenn Sie **Heiligabend alleine** oder ohne Ihre Kinder verbringen müssen, stimmen Sie dieser vorübergehenden Situation zu, die nächsten Weihnachten kommen bestimmt und vielleicht entwickelt sich die Elternbeziehung so, dass auch Sie wieder mit Ihren Kinder feiern können. Und begehen Sie trotzdem das Fest in der Form, wie es für Sie stimmig ist. Im Härtefall können auch gesetzliche Durchsetzungsmaßnahmen in Anspruch genommen werden.

**Viele Kinder stört es nicht, dass Mutter und Vater nicht gemeinsam feiern.** Für manche Kinder ist es eine Entlastung. Denn nicht selten gab es vor der Trennung gerade an den Feiertagen, an denen die Familienmitglieder ungewohnt viel Zeit zusammen verbrachten und die Erwartungen hochgesteckt waren, Konflikte zwischen den Eltern.

**Die Kinder empfinden es als positiv**, keine Angst vor Streitereien haben zu müssen. Dass Eltern nach der Trennung das Weihnachtsfest der Kinder wegen gemeinsam feiern, ist nur in Ausnahmefällen sinnvoll.

Man tut den Kindern **keinen Gefallen**, wenn man ihnen zuliebe **heile Familie** spielt. Kinder sind nämlich sehr sensibel. Auch wenn die Eltern sich bemühen, freundschaftlich miteinander umzugehen, spüren sie, dass Konflikte und versteckte Spannungen da sind.

Außerdem weckt die gemeinsame Feier bei den Kindern möglicherweise die **Hoffnung**, dass die Eltern sich wieder vertragen, dass alles wieder gut wird. Diese Hoffnungen und Wünsche werden dann zwangsläufig **enttäuscht**.

**Gefühle zeigen:** Eltern sollten ehrlich zu ihren Kindern sein und ruhig zugeben, wenn es ihnen an diesem besonderen Tag schlecht geht, Eltern sind auch nur Menschen. Auch die Kinder dürfen traurig darüber sein, dass Papa oder Mama nicht mitfeiert. Es entlastet alle Beteiligten, wenn sie ihre Gefühle zeigen und ihre Ängste aussprechen dürfen. Wenn Kinder merken, dass ihre Eltern eine Regelung gefunden haben und damit zufrieden sind, akzeptieren auch die Kinder diese Regelung schnell.