



## **WeihnachtsTipps für getrennte Eltern - Damit Kinder und Eltern 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 und kulturelle Sinngestaltungen sowie besondere Ansprüche nach Harmonie und 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. Zweimal Bescherung sehen Kinder manchmal auch als Vorteil, den sie durchaus zu schätzen lernen. 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 Wohle des Kindes zu handeln und ihre Kränkungen und Verletzungen diesem Ziel unterordnen, auch wenn es sie Überwindung kostet.

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 verstärkt zum Vorschein kommen und sich auf das Kind auswirken. Bemerkt ein Kind die verletzten Gefühle des Elternteils, so entwickelt es manchmal aus Loyalitätsgründen eine 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 und persönlich genommen. 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 getrennte Eltern:**

#### **Tipp 1:**

Besprechen Sie rechtzeitig die Planung von Weihnachten und Jahreswechsel mit dem anderen Elternteil. Erlauben Sie sich, Ihrer elterlichen Bindung an die Kinder und 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. Sie gibt es nur mit den Kindern.

#### **Tipp 2:**

Nehmen Sie Rücksicht und Bedacht auf Ihre neue Familie, Ihre(n) neue(n) Partnerin/Partner. Die Zugehörigkeit zu diesem neuen „System“ steht jetzt ebenso (und ebenbürtig mit Kindern aus früheren Beziehungen) im Zentrum Ihres Lebens. Sie gehört durch Ihre Loyalität gestärkt und bestätigt, damit sie an Gewicht gewinnt und sich gut entwickeln kann. Überzogene Loyalitäten zu Ex-Partnern sollten abgebaut werden.

#### **Tipp 3:**

Stimmen Sie in den Augen des Kindes bewusst seinem Aufenthalt beim anderen Elternteil zu. Damit ersparen Sie Ihren Kindern seelisches Leid durch eine kindlich falsch verstandene Loyalität.

#### **Tipp 4:**

Lassen Sie nicht das Kind entscheiden, mit welchem Elternteil es den Heiligen Abend/Weihnachten

feiern will. Ihr Kind hört die Frage als: „Wen liebst du mehr?“ Aus der Sicht der Kinder sind beide Elternteile gleich wichtig. Aber binden Sie Ihr Kind altersgemäß in die elterliche Planung mit ein.

**Tipp 5:**

Stimmen Sie sich mit dem jeweils anderen Elternteil bei den größeren Geschenken ab. Gestehen Sie sich gegenseitig individuellen Spielraum bei der Auswahl der kleineren Geschenke zu, um Ihre spezielle Mama- oder Papa-Qualität leben zu können.

**Tipp 6:**

Wenn sich ein Elternteil um das Kind nicht kümmert, ist die Enttäuschung in solchen Fällen riesengroß. Auch wenn man selbst sauer auf den Ex-Partner/die Ex-Partnerin ist, sollte man ihn/sie nicht schlechtmachen. Ein Satz wie "Er/Sie denkt aber bestimmt an dich" kann 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.

**Tipp 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. Begehen Sie trotzdem das Fest in der Form, wie es für Sie stimmig ist. Im dauerhaften 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, schwer aushaltbare Konflikte zwischen den Eltern. Die Kinder empfinden es als positiv, keine Angst vor Streitereien mehr haben zu müssen.

Dass Eltern nach der Trennung das Weihnachtsfest der Kinder wegen gemeinsam feiern, ist nur in Ausnahmefällen sinnvoll. Man tut den Kindern damit keinen Gefallen wenn man ihnen zuliebe heile Familie spielt. Kinder sind sensibel. Auch wenn die Eltern sich bemühen, freundlich miteinander umzugehen, spüren sie die Spannung im Hintergrund. Möglicherweise weckt die gemeinsame Feier bei den Kindern die Hoffnung, dass die Eltern sich wieder vertragen, dass alles wieder gut wird. Diese Hoffnung wird dann zwangsläufig schmerzhaft enttäuscht.

Gefühle zeigen: Eltern sollten ehrlich zu ihren Kindern sein und durchaus auch 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 mehr mitfeiert. Es entlastet alle Beteiligten, wenn sie ihre Gefühle zeigen und ihre Ängste aussprechen dürfen. Wenn Kinder merken, dass ihre Eltern eine gute Regelung gefunden haben und damit zufrieden sind, akzeptieren auch sie die unabänderlichen Tatsachen des Lebens.

Aus "LIEBE TROTZ PARTNERSCHAFT –  
Damit es, egal wie es ausgeht, gut weitergeht!"  
Verlag Edition Summerhill  
[www.kuehbauer.at](http://www.kuehbauer.at)

