

„Weihnachten & Corona. So wird's (anders) schön“

In vielen Familien fällt heuer aufgrund Covid-19 das gewohnte, traditionelle Weihnachtsfest aus. Möglicherweise blickt man den Weihnachtsfeiertagen selbst unsicher und enttäuscht entgegen. Wie Sie es schaffen können – trotz allem – ein schönes Weihnachtsfest 2020 zu feiern und daraus das Beste für sich und Ihre Kinder zu holen – dazu können Ihnen folgende Anregungen und Tipps helfen:

Mit Enttäuschungen umgehen

Die großen Jahreskreisfeste und der eigene Geburtstag stellen für Kinder die Höhepunkte des Jahres dar. Wird nun die Vorfreude getrübt und erfüllen sich die großen Erwartungen nicht, reagieren die meisten Kinder enttäuscht (weinen, wütend sein, beleidigend), was für die ganze Familie anstrengend und schwierig sein kann. Auch für Erwachsene ist es oft nicht leicht, mit Enttäuschungen fertig zu werden. Kinder dagegen müssen erst einmal lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen und damit angemessen umzugehen. Insbesondere bei Kindern im Vorschulalter sind bestimmte Bereiche im Gehirn noch nicht so weit entwickelt, dass sie ihre Emotionen „regulieren“ können. Dabei brauchen sie die Unterstützung ihrer Eltern. Diese besteht aber nicht darin, Kinder vor Enttäuschungen zu schützen.

Was kann dabei helfen?

- **Umgang mit Enttäuschungen lernen**

Nehmen Sie Ihr Kind ernst und zeigen Sie Verständnis. Es verhält sich aus seiner „Not“ heraus so, und nicht, weil es Sie ärgern will. Finden Sie altersgemäße Worte für die Gefühle des Kindes und benennen Sie sie. Stehen Sie Ihrem Kind bei und trösten es bei Bedarf. Und bleiben Sie selbst ruhig dabei und machen Sie trotz allem Grenzen klar.

- **Erwachsene sind Vorbild**

Häufig machen wir uns mehr Sorgen darüber, wie Kinder auf Enttäuschungen reagieren werden, als notwendig. Sie orientieren sich zum Großteil daran, wie ihre Eltern/Bezugspersonen mit bestimmten Situationen umgehen – auch emotional. Je freudvoller und zuversichtlicher Sie dem „anderen“ Weihnachtsfest entgegenblicken, desto leichter wird das auch Ihrem Kind fallen.

Vorbereitung & Planung

- **Struktur gibt Sicherheit**

Machen Sie einen Zeitplan für den Weihnachtstag. Essenszeit, Bescherung, Telefonate, Vorbereitungen...

- **Aktive Beteiligung beugt Enttäuschungen vor**

Beziehen Sie Ihre Kinder (altersgerecht) mit ein. Welche Wünsche, Vorstellungen und Gestaltungsideen haben sie?

Reflektieren Sie Ihre eigenen Weihnachtstraditionen

- **Die Chance, Neues ausprobieren zu können**

Was wollten Sie immer schon einmal machen zu Weihnachten? Seien Sie kreativ und achten Sie dabei auf Ihre Bedürfnisse (und die Ihrer Familie). Neue Rezepte? Neue Weihnachtslieder? Ein Spaziergang? Familienfotos ansehen? ...

- **Die Chance, alte Gewohnheiten zu überdenken**

Welche Tradition lebe ich nur, „weil das immer so war“ und hat für mich im Grunde gar keine Bedeutung? Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um neue Traditionen einzuführen?

Social – Distancing und Weihnachten?

Fällt das Fest in der Großfamilie aus, ist es dennoch wichtig, den Kontakt zu dieser oder anderen Menschen, die Ihnen wichtig sind, auf eine stressarme und freudvolle Art zu halten.

- Malen, Basteln und Verschicken Sie heuer Weihnachtskarten mit der Post.
- Organisieren Sie Skype-Treffen!
- Vereinbaren Sie ein „Ersatz-Weihnachten“ zu einem Zeitpunkt, wo es die Gesundheitssituation wieder leichter zulässt.
- Intensivieren Sie kontaktlose Begegnungen! Zum Beispiel der alleinstehenden Nachbarin das Friedenslicht und Weihnachtswünsche kontaktlos an die Tür bringen.

Was nehme ich mir für die kommenden Jahre mit?

Besprechen Sie im Nachhinein gemeinsam, was Ihnen am „anderen“ Weihnachten besonders gut gefallen hat und was Sie dabei besonders vermisst haben. Machen Sie sich eine kurze Notiz dazu und heben Sie sie auf bis zum nächsten Jahr.

- Was haben wir in der Familie an Weihnachten besonders vermisst und möchten wir nächstes Jahr nachholen?
- Was hat uns gut gefallen am „anderen“ Weihnachten und möchten wir unbedingt fortführen?

Holen Sie sich die fehlenden Liebsten zu Ihnen nach Hause:

Skype & Co. machen es möglich, uns trotz räumlicher Trennung sehen und hören zu können. Holen Sie sich Fotos der fehlenden Familienmitglieder an den Esstisch oder vereinbaren Sie ein virtuelles Treffen. Achten Sie dabei sowohl auf einen gemeinsamen Anfang als auch gemeinsames Ende und fixieren Sie im Vorhinein Uhrzeit und ungefähre Dauer. Die Telefonate sollten bewusst geführt werden.

Weihnachtsliturgie Zuhause:

Falls Sie nicht in eine Kindermette Ihrer Pfarre gehen können oder dieses Jahr gar keine stattfindet, finden Sie unter folgenden Links einige Anregungen, wie Sie den liturgischen Teil des Weihnachtsfestes Zuhause selbst feiern können. Auch wenn Sie nicht geübt darin sind, solche Feiern miteinander zu gestalten, geben Sie sich und Ihrer Familie doch die Chance dazu, dies nach Ihren eigenen Vorlieben (Lieder, Geschichten) zu tun.

- <https://www.dioezese-linz.at/site/kjs/kinderliturgie/arbeitshilfen/article/161736.html>
- www.familien-feiern-feste.net
- www.heiligabend.at
- <https://www.heiligabend.at/feivorschlag-fuer-familien-mit-kindern-fuer-zuhause>

**Das Mobile Team der St. Nikolausstiftung wünscht Ihnen
frohe Weinachten!**

Quellen: <https://www.elternbriefe.de/familien-feiern-feste/kirchenjahr/advent-und-weihnachten/>