

Gemeinsam für die Familie



Stille Nacht zu Weihnachten?

Gerade zu Weihnachten, wenn die Rede von „Frieden und Freude“ ist, erleben viele Familien Stress, Konflikte und Zeitdruck.

Manchmal gibt es ganz typische Konflikte, die jedes Jahr wieder auftreten, z.B. mit wem und wo gefeiert wird oder wer sich um die Weihnachtsvorbereitungen wie Geschenke und Festessen kümmert. Häufig sind Probleme zur Weihnachtszeit auf eigene hohe Ansprüche zurückzuführen, wenn Eltern z.B. alles perfekt vorbereiten wollen. Manchmal schleichen sich auch Annahmen wie „An Weihnachten muss man zu allen nett sein“ ein. Überzogene Anforderungen und hohe Erwartungen erzeugen Stress, den man vermeiden kann, damit es für alle ein schönes Fest wird. Typische und häufig wiederkehrende Konflikte können reduziert werden, indem man frühzeitig Absprachen trifft, über Erwartungen redet und Kompromisse eingeht, mit denen alle Familienmitglieder zufrieden sein können.

Das können Eltern tun, um Stress in der (Vor-)Weihnachtszeit zu vermeiden:

- Frühzeitig **gemeinsam überlegen**, wie man als Familie (und jedes Familienmitglied für sich) Weihnachten feiern möchte
- Jedem Familienmitglied **Spielraum lassen**, Zeit nach eigenem Geschmack zu verbringen
- Ehrlich sein: möchte man bestimmte Verwandte nicht besuchen, sollte man es auch nicht tun. Es müssen nicht alle mitgehen oder man kann zumindest die **Besuchszeit begrenzen**
- Bewusst besinnliche und **ruhige Zeiten vor dem Fest einplanen**: zu schöner Weihnachtsmusik Plätzchen backen, den Kindern Geschichten vorlesen, Lieder singen, etc.
- **Absprachen treffen**: „Dieses Jahr feiern wir bei euch, das Nächste bei uns.“ Oder „Mit unseren kleinen Kindern möchten wir an Weihnachten zuhause bleiben.“
- **Gemeinsam eigene Weihnachtstraditionen herausfinden**, anstatt die Erwartungen Anderer zu erfüllen
- Auch an den Weihnachtstagen **Rückzugsräume ermöglichen**, z.B. einen Spaziergang machen oder

- Kinder mit neuen Geschenken spielen lassen
- Das Weihnachtessen vereinfachen: jeder bringt etwas mit oder alle bereiten gemeinsam ein **weniger aufwändiges Essen** vor
- Geschenkdruck reduzieren: ggf. nichts oder nur **wenig schenken** und lieber etwas gemeinsam unternehmen oder statt Kaufhausrummel im Internet bestellen
- Die Zeit nach Weihnachten gezielt zur **Entspannung mit der Familie** nutzen, z.B. einen kleinen Urlaub oder Unternehmungen von zu Hause aus machen

Wir wünschen Ihnen eine entspannte und besinnliche Weihnachtszeit!
Ihr Gemeinsam für die Familie-Team

! Buchtipp: *Der entspannte Weihnachtsmann: Ideen für eine Adventszeit ohne Stress* von Sabine Seyffert und Christine Brand



Wenn Eltern Rat brauchen ...

Das Elterntelefon bietet kostenlose, vertrauliche und anonyme Beratung, Mo. bis Fr. von 9–11 Uhr sowie Di. und Do. von 17–19 Uhr. Mehr Infos auf www.nummergegenkummer.de

