



Als Alleinerziehende(r) mit Kindern Weihnachten feiern



*Gedanken, kreative Ideen und viele Tipps,
Weihnachten mit den Kindern sinn(es) - voll zu
feiern.*

*Zusammengestellt vom
„Haus der Telfer Kinder“*

für





Als Alleinerziehende(r) Weihnachten feiern

Gerade die ersten Weihnachten nach einer Trennung sind für alle Beteiligten oft schwer und belastend. Nichts ist so, wie es vorher war und kann auch nicht mehr hergeholt werden. Deshalb ist es wichtig, dass „Traditionen“ und „Rituale“, wie in den vergangenen Jahren nicht krampfhaft aufrechterhalten werden sollen.

Probieren Sie deshalb einen Neuanfang, damit Weihnachten für Sie, und die Kinder nicht zu einer schrecklichen, sondern zu einer schönen, besinnlichen und entspannten Zeit wird.

Gerade Weihnachten bietet, obwohl eben emotional für alle Beteiligten oft sehr belastend, die Chance auf einen Neuanfang.

Neue Inhalte, neue Erfahrungen, Werte....

Auf den folgenden Seiten haben wir einige Tipps und Gedanken zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, diese besondere Zeit und die besondere Situation mit Ihren Kindern gut zu verbringen, sie mit Sinn, Besinnung und Freude zu füllen, und mit Ihren Gefühlen behutsam umzugehen.

Wir wünschen Ihnen frohe, besinnliche und sinn(es)volle Weihnachten mit Ihrem Kind /ihren Kindern

Frohe Weihnachten vom „Haus der Telfer Kinder“

*Reingard Weissensteiner
Geschäftsführung*

*Peter Larcher
Obmann*

*Dekan Franz Saurer
Präses*



Gott wird Mensch

*Gott wird überall dort Mensch,
wo Kinder als Geschenk angenommen werden,
wo Kinder ein Zuhause haben,
wo Kinder Geborgenheit und Liebe finden.*

*Gott wird überall dort Mensch,
wo Kinderaugen strahlen können,
wo Kinder lachen dürfen,
wo Kinder Hoffnung verbreiten.*

*Gott wird überall dort Mensch,
wo Kinder ihre Phantasie ausleben dürfen,
wo Kinder geachtet werden,
wo Kinder Kind sein dürfen.*

*Gott wird überall dort Mensch,
wo Menschen wie Kinder werden.*





Vorbereitungsliste:

-  *Gibt es ein Weihnachtsfest bei Papa? Gibt es ein Weihnachtsfest bei Mama?*
-  *Gibt es als erwachsener Elternteil eine Fantasie wie Weihnachten aussehen müsste?
Oder ist da noch ganz viel von der eigenen Kindheit oder aus der Zeit, als man noch eine „ganze“ Familie war, das unter Umständen sehr viel Schmerz und Schwere hereinträgt und das Fest der Freude und des Friedens überschattet.*
-  *Kann ich meine Gefühle auf Härtchen schreiben und für diese einen würdigen Platz im Weihnachtsraum finden, damit ich mich und das Kind / die Kinder nicht damit belasten muss?*
-  *Die Gefühle sind da und haben gerade zu Weihnachten einen Platz. Das kann ein Stück Entlastung sein.*
-  *Wo kann ich der Freude und dem Frieden einen Platz geben?*
-  *Was möchte ich am Weihnachtsabend?*
-  *Vielleicht richte ich mir mit meinem Kind / meinen Kindern die Krippe mit dem Jesuskind her und lass die Kinder ihre Ideen dazu einbringen, sie mithelfen, dem Jesuskind einen guten Platz in der Krippe zu bereiten. Danach bereiten wir uns einen guten Platz. Ein schönes Weihnachtsbuch, ein Lied, eine Weihnachtskuschelecke zum Lesen und Spielen.*
-  *Vielleicht ein Weihnachtsbaum und Weihnachtsduft mit Kerzen und schönen Dingen – die wir vorher gemeinsam vorbereitet / gebastelt haben.*
-  *Ein feines Essen – gerade das, was wir am liebsten mögen.*
-  *Eine Kindermette*
-  *das Friedenslicht*
-  *ein Geschenk von Herzen!*



Was tun, wenn.....

... Sie Angst haben, dass ihre Erinnerungen sie einholen werden?

Wenn sie im Voraus wissen, dass sie diesen Abend schwer verkraften können, planen sie die Gestaltung so, dass sie sich zu nichts, was ihnen nicht angenehm ist bzw. sie in die Enge treiben könnte, zwingen. Meiden sie belastende Situationen oder frühere Rituale, die sie in tiefe Verzweiflung stürzen könnten. Sie müssen sich nichts beweisen!

Nehmen sie die Schwere aus dem Tag / dem Abend:

- 🌲 Gehen sie mit ihrem Kind / ihren Kindern in ein Weihnachtstheater oder Musikspiel.*
- 🌲 Machen sie einen gemeinsamen Waldspaziergang.*
- 🌲 Bringen sie den Tieren im Wald Heu und legen sie dieses Heu in die Futterkrippe.*
- 🌲 Machen sie gemeinsam Vogelfutter und bringen sie es in ein Vogelhäuschen.*
- 🌲 Besuchen sie ihre Eltern oder Verwandte, die sie und ihre Kinder gerne bei sich haben.*
- 🌲 Machen sie die Bescherung nicht bei sich zu Hause – vielleicht ist Ihnen das Christkind im Wald, oder in der Futterkrippe begegnet (vergessen sie nicht, eine Taschenlampe mitzunehmen, es wird im Wald am Nachmittag rasch dunkel)?*
- 🌲 Laden sie am Nachmittag Freunde ihrer Kinder zu einem Lesenachmittag ein, um deren Eltern zu entlasten.*
- 🌲 Kochen sie gemeinsam mit ihrem Kind heißen Tee für die Obdachlosen.*
- 🌲 Besuchen sie gemeinsam jemanden im Altenheim.*
- 🌲 Fragen sie in der Gemeinde oder beim Pfarramt nach, wer alleine ist und sich über einen Besuch freuen würde.*
- 🌲 Besuchen sie Leute aus ihrem Ort im Krankenhaus (Gemeinden und Pfarren helfen).*



... Sie am Abend dann doch völlig aus ihrer Rolle kippen?

-  *Haben sie jemanden, den sie anrufen können? Gibt es einen Menschen, bei dem sie sich auch am heiligen Abend melden dürfen, ohne die Privatsphäre zu sehr zu strapazieren? Klären sie das vorher ab, ob das möglich ist.*
-  *Warten sie nicht, bis sie nicht mehr können.*
-  *Es ist keine Schande, sich Hilfe zu holen!*
-  *Organisieren Sie sich einen Gesprächspartner, den Sie anrufen können, wenn Sie emotional überfordert sind.*
-  *Melden sie sich bei der Telefonseelsorge (kostenlose Tel.Nr.: 142) oder bei der Ö3 Kummernummer 0810-600300 (7c/min).*

...Sie mit Ihrem Kind allein sind und das für Sie sehr unangenehm ist?

Kennen sie eine Freundin in einer ähnlichen Situation? Was wäre, wenn sie das Fest gemeinsam feiern? Jede übernimmt einen Teil der Aufgaben und schon kann es losgehen. Das kann auch für die Kinder sehr wertvoll sein.

...es dann doch so ist, dass sie die Traurigkeit überfällt?

Womit können sie sich normalerweise gut entspannen?

Wenn die Tränen und die Traurigkeit über Hand nehmen, versuchen sie das ihrem Kind zu erklären. Kinder fühlen sich oft dafür verantwortlich, wenn es ihren Eltern nicht gut geht.

Sagen sie ihrem Kind, warum sie traurig sind und versuchen sie dabei, den anderen Elternteil, der nicht da ist, nicht schlecht zu machen. Spielen sie mit ihrem Kind gemeinsam mit Figuren oder Puppen einen Weihnachtsabend und überlegen sie gemeinsam, was für die Figuren oder Puppen lustig wäre, damit es ihnen wieder besser gehen kann. Oder suchen sie vorher schon ein Bilderbuch oder eine Geschichte in der es den Beteiligten ähnlich geht. Schon das Gefühl, nicht allein mit einem Problem zu sein, kann helfen.





...Sie glauben, dass sie eine schlechte Mutter / ein schlechter Vater sind?

Gerade an Weihnachten wo die Erinnerungen hoch kommen, stellt sich oft das Gefühl ein, versagt zu haben. Einfach eine schlechte Mutter / ein schlechter Vater zu sein.

- 🌲 Schuldgefühle sind immer ein Zeichen dafür, dass etwas nicht in Ordnung ist, dass etwas nicht in ihre bisherige Norm passt.*
- 🌲 Nehmen sie die Schuldgefühle ernst.*
- 🌲 Überprüfen sie, ob ihr Gewissen nicht zu streng ist mit ihnen.*
- 🌲 Es genügt, als Mutter / als Vater ausreichend gut genug zu sein. Menschen haben und machen Fehler.*

Ein ganz besonderes Krippenspiel:

Vielleicht sammeln sie an diesem Weihnachtsabend Pluspunkte. Versuchen sie, mit ihrem Kind / ihren Kindern folgendes Spiel:

Stellen sie sich vor, sie besuchen gemeinsam mit ihrem Kind/ihren Kindern das Jesuskind. Auf dem Weg dorthin überlegen sie, was sie dem Jesuskind für Geschenke mitbringen.

Weil alle Geschäfte geschlossen sind, kommen sie bis zur Krippe und haben immer noch nichts Passendes gefunden. - Dort stehen sie nun.

Das Jesuskind begrüßt sie und fragt ihr Kind:

Liebes Kind, erzähl mir, was deine Mutter / dein Vater besonders gut kann? Für jedes der guten Dinge, schenke ich dir einen Stern im Himmel.

Das Kind erzählt:

Meine Mama / mein Papa kann ...besonders gut.

Am Schluss sagt das Jesuskind:

Sei stolz darauf, dass deine Mutter / dein Vater alles das für dich tun kann.

Vergiss es nicht. Und wenn deine Mama / dein Papa wieder einmal traurig ist, erinnert euch daran, dass die vielen Sterne am Himmel nur leuchten können, wenn ihr die guten Dinge, die euch widerfahren, nicht vergesst. -

Und jetzt geht rasch heim und feiert noch ein bisschen.





...Ihr Kind wissen will, warum der Papa/ die Mama nicht kommt?

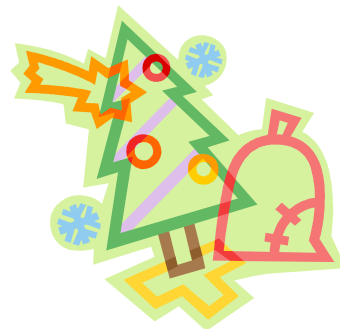
-  *Sprechen sie, wenn möglich vorher mit dem anderen Elternteil ab, wer wann Weihnachten feiert.*
-  *Finden Sie eine für alle Seiten würdige Lösung und bemessen Sie die Zeit des anderen Elternteils mit dem Kind nicht zu knapp.*
-  *Dann können sie ihrem Kind sagen, wann und wie die Weihnachtsfeiern ablaufen werden.*
-  *Ziehen sie ihr Kind nicht in die Auseinandersetzungen der Erwachsenen hinein.*
-  *Geben sie klare, ehrliche Antworten.*
-  *Machen sie den anderen Elternteil nicht schlecht.*
-  *Ihr Kind möchte zwei Eltern lieben dürfen. Es soll sich nicht entscheiden müssen, wen es lieber hat.*
-  *Gestorbene oder aus anderen Gründen nicht vorhandene Elternteile werden früher oder später vom Kind gesucht. Das Kind will wissen, wo es herkommt. Geben sie dem Abwesenden einen würdigen Raum, was den Teil der elterlichen Beziehung angeht, auch wenn es ihnen schwer fällt. Bleiben sie aber trotzdem ehrlich.*





...Ihr Kind trotz aller Mühe ihrerseits unzufrieden ist?

-  *Wenn ihr Kind ihre großartigen Bemühungen nicht wahrnimmt und wegen vermeintlichen Kleinigkeiten herumnörgelt, oder ihnen signalisiert, dass, als der Papa / die Mama noch da war, alles viel toller war.
Die Geschenke viel größer waren.
Der Baum viel höher war.
Das Essen viel besser war.
Und überhaupt alle anderen Kinder, alles besser haben!*
-  *Reagieren sie nicht beleidigt! - Bleiben sie bei sich. - Alle ihre Mühen waren nicht umsonst!*
-  *In der Verarbeitung der Vergangenheit passiert es, dass Ereignisse viel schöner und größer erscheinen, als sie in Tatsache waren. Ihr Kind kennt den Grund der Trennung nicht und kann und muss das auch nicht verstehen.
Ihr Kind will eine ganze Familie.
Ihr Kind will aber - und das ist das Wichtigste – ihnen nicht absichtlich weh tun!*
-  *Verteidigen sie sich nicht!*
-  *Lassen sie sich auf keinen emotionalen oder finanziellen Konkurrenzkampf ein! Sie sind dabei der Verlierer!*
-  *Der Schmerz des Kindes ist kein Angriff gegen sie!*
-  *Nehmen sie ihr Kind in den Arm und sagen sie klar und fest:
Das ist jetzt so, mein Liebes!
Wir machen das jetzt so!*





*Weihnachten ist immer dann am schönsten,
wenn es echt ist.*

*Seien sie gut zu sich.
Seien sie friedvoll und nachsichtig mit sich.
Das Christkind ist zu uns allen gekommen.
Lassen sie es einfach herein zu sich.*