

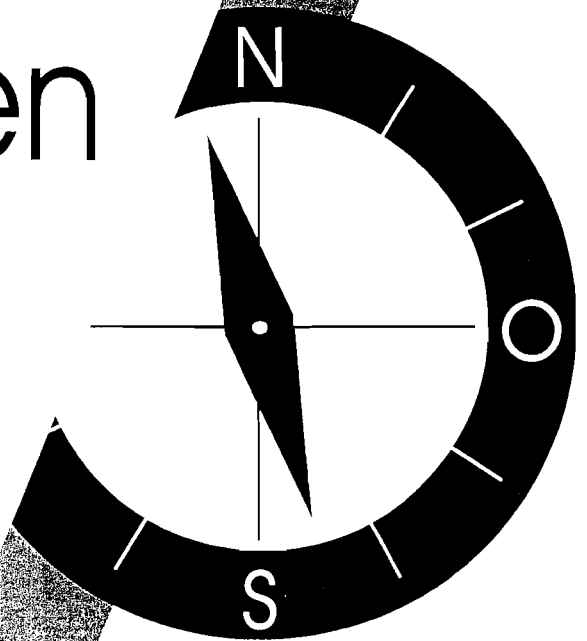
FAMILIEN KOMPASS

Anregungen zum Umgang mit alltäglichen Erziehungsproblemen

Heft 11

Weihnachten

Erwartungen und Enttäuschungen



Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin
Jugendamt-Fachreferat Psychosoziale Dienste
Erziehungs- u. Familienberatungszentrum

- Heft 1 **Taschengeld**
Für 6 - 12-Jährige – ab wann, wie hoch, wozu?
- Heft 2 **Weihnachten**
Erwartungen und Enttäuschungen
- Heft 3 **Süßigkeiten**
Über den bewussten Umgang
- Heft 4 **Stieffamilien**
Fragen und Schwierigkeiten
- Heft 5 **Geschwister**
Neid – Streit – Leid
- Heft 6 **Fernsehen für 6 - 12-Jährige**
Nutzen und Schaden
- Heft 7 **Vorschulkinder**
Typische Konflikte für dieses Alter
- Heft 8 **Pubertät**
Zerreißprobe für die Familie
- Heft 9 **Lernen**
Wie man es lernt
- Heft 10 **Lern – Tipps**
- Heft 11 **Suchtprobleme und Abhängigkeit**
Können wir unsere Kinder schützen?
- Heft 12 **Jugendliche und Alkohol**

Im Netz:

<http://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/verwaltung/jugend/fachreferat-3.html>

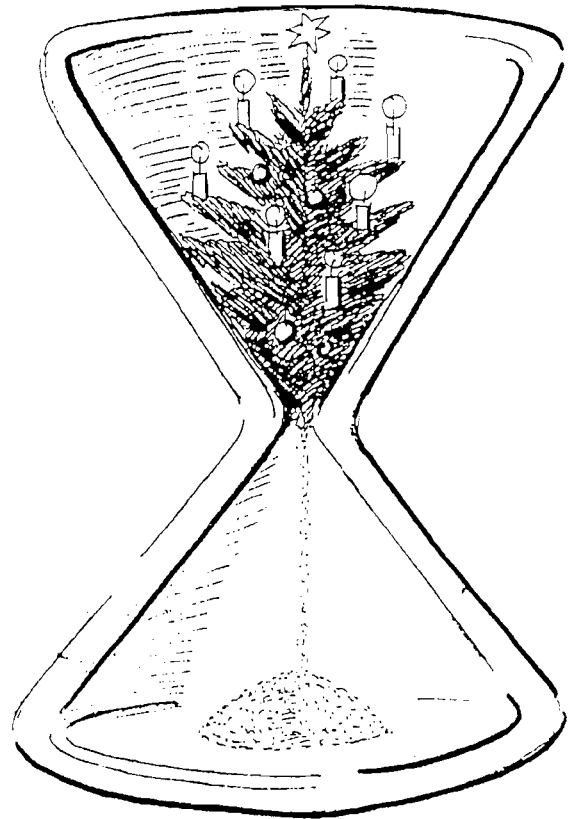
Deckblattgestaltung: Herr Grauel

Copyright Bezirksamt Steglitz – Zehlendorf von Berlin

WEIHNACHTEN

Zeit des hoffnungsvollen Schenkens oder der verschenkten Hoffnungen?

Es ist jedes Jahr dasselbe: alle Kinder wie Erwachsene freuen sich irgendwann im November auf Weihnachten, auf Kerzenlicht und Tannenduft, auf Weihnachtsgeschenke und besinnliche Tage ... Aber dann geschieht mit den Erwachsenen die übliche Verwandlung: je näher das Fest rückt, desto mehr zerrinnt innen das Erinnerungstraumbild "Weihnachten" in der Hektik der Vorbereitungen: beim Lauf durch die Geschäfte, beim stundenlangen Anstehen bei der Post, um die Pakete endlich loszuwerden, beim Kauf der tausend Kleinigkeiten, die die Festtage versüßen sollen. Die Kinder halten währenddessen standhaft an ihrem Bild von Weihnachten fest, versuchen, die Anspannung und Gereiztheit der Eltern nicht wahrzunehmen. (Erst als Jugendliche wehren sich manche um so heftiger gegen des von ihnen solange hochgehaltene Weihnachts-Traumbild). Dann das Fest, endlich, zugleich die totale Erschöpfung der Erwachsenen. Aus Erschöpfung Enttäuschung; der hohen Erwartungen, dazu vielleicht noch spannungsgeladener Familienbesuch. Ehe man zur Besinnung kommt, sind die Tage vorbei. Das neue Jahr beginnt zu laufen. Kaum eine deutliche Erinnerung an schöne Stunden mit den Kindern bleibt zurück, es war weder der innere Raum noch die Zeit dazu vorhanden,



nicht einmal in den extra dafür reservierten Stunden. "Nächstes Jahr machen wir es anders und besser!" - Nächstes Jahr? Das ist doch dieses Jahr! Dieses Jahr lassen wir uns nicht so hetzen und erleben eine richtig schöne Weihnachtszeit mit den Kindern und für die Kinder

Woher kommt eigentlich der ganze Stress?

Weihnachten unterscheidet sich als Jahresfest von anderen, abgesehen von seinem besonderen Sinngehalt, durch drei Dinge:

1. die lange Vorbereitungszeit, Advent,

2. das Schenken und Beschenktwerden und
3. die besondere Verpflichtung zu intensiven, oft tagelangen Verwandtenbesuchen: Weihnachten als Fest der ganzen Familie.

An allen drei Punkten hängt ein Knäuel guter und ungueter, zwiespältiger Gefühle und viel Arbeit, zusammengenommen "Stress". Stress muss ja nicht immer etwas Negatives sein. Viele Erwachsene brauchen ihn sogar, um sich richtig lebendig (und wichtig) zu fühlen. Kinder dagegen haben keinerlei Vorliebe für Stress. Sie empfinden ihn als unerträgliche Spannung, die von den Erwachsenen ausgeht, als Beeinträchtigung ihres Wohlbefindens, ihrer Kreativität. Stress ist ihnen Spielverderber, besonders zur Weihnachtszeit. Denn Weihnachten und Stress sind eigentlich "schreiende Gegensätze". Die meisten Er

wachsenen des nachfühlen und beklagen auch die eigene Hektik.

Mit den folgenden Überlegungen möchten wir dazu anregen, vielleicht doch einen neuen Anlauf zu machen, Weihnachten "kindgerechter" und "elterngerechter" und insgesamt stressfreier zu feiern. Wir wollen weder des Schenken noch Weihnachten als Fest grundsätzlich infrage stellen, denn: Kindern ist Weihnachten außerordentlich wichtig.

Wenden wir uns erst dem Schenken und Beschenktwerden zu als einem "Hauptstressfaktor".

Warum ist Schenken so bedeutsam und schwierig?

Das liegt daran, dass ein Geschenk ja nicht einfach das Objekt ist, das da eingewickelt und ausgewickelt wird, sondern das Symbol (Zeichen) einer in bestimmter Weise gelebten Beziehung. Es "enthält" den Schenkenden: seine Zuneigung zum Beschenkten, seine Hoffnung oder gar sein Anspruch auf die Erwidern dieser Zuneigung oder auch sein schlechtes Gewissen. Es zeigt seine gute (oder schlechte) Kenntnis von den Neigungen und Interessen des Beschenkten. Es "enthält" damit zugleich auch von diesem etwas, indem es auf ihn zugeschnitten ist: in glücklichsten Fall passt es wie der Schlüssel ins Schloss und erfüllt offene oder geheime Wünsche des Beschenkten, die der Schenkende damit "bestätigt" hat. Es sind also zwei Menschen im Präsent "präsent" (gegenwärtig).

Diese Verbindung in einem Gegenstand herzustellen bzw. einen dafür passenden Gegenstand zu finden, ist oft schwierig genug. Relativ leicht ist es noch bei den eigenen Kindern, aus einleuchtenden Gründen. Leicht ist das Beschenken auch bei Freunden und denjenigen Verwandten, mit denen man in einem lebendigen Austausch steht,

ja zu denen man so gut steht, dass sie es sogar verkraften würden, wenn man in diesem Jahr nichts Passendes für sie fände und nur einen Brief schreibe. Denn: leicht ist das Schenken da, wo die Beziehung zur Bekräftigung und zum Beweis eigentlich keines Geschenkes bedarf! Da ist Schenken kein Stress, denn es steht nichts auf dem Spiel und man muss sich eine Geschenkidee nicht aus den Fingern saugen.

Schwierig, anstrengend, stresserzeugend ist das Schenken dagegen dort, wo durch das Schenken bzw. Nichtschenken der Mangel einer Beziehung offenbar werden könnte, z.B. das Beschenken von Kindern (oder Erwachsenen) aus der Verwandtschaft oder Bekanntschaft, zu denen man das ganze Jahr über kaum oder gar keinen Kontakt hatte. Selbst wenn man Geschenktipps bekommen hat, bleibt ein ungutes Gefühl (Schuldgefühl), weil Geschenk und Beziehung nicht zusammenpassen. Immerhin bleibt aber die Option, die Hoffnung darauf erhalten.

Schwierig - weil besonders viel Zeit und Kraft kostend - ist das Beschenken von Er-

wachsenen (und Kindern), die - was heute häufig ist - "alles" haben, - aber keine gewachsenen Interessen, an denen man anknüpfen kann. Nichts zu schenken, wie es richtig wäre, stellt die Beziehung infrage.

Dazu fehlt der Mut, gerade zu Weihnachten, wo Frieden Pflicht ist. Also schenkt man doch unter ärgerlichen Mühen irgendwas.

Hat es der Beschenkte leichter als der Schenkende?

Nein, nicht unbedingt. Nicht alle Geschenke (oft nur zwei oder drei inmitten vieler Gaben) treffen wirklich "ins Schwarze" der Interessen und Neigungen. Viele Geschenke gehen "am Herzen" des Beschenkten vorbei. Das ist an sich "kein Beinbruch". Wenn die Beziehung gut ist, kann der Beschenkte, einerlei, ob Kind oder Erwachsener, aussprechen, wie es ihm mit dem Geschenk ergeht. Ist die Beziehung jedoch nicht von Offenheit, innerer Nähe und Sicherheit charakterisiert, so beginnt zu Weihnachten und danach etwas, was besonders Kindern sehr schwer fällt:

sich zu bedanken und zwar herzlich (!) - weniger für das Objekt als für die Beziehung, d.h. hier für den missglückten Versuch, eine "nicht richtige" Beziehung durch ein "richtiges" Geschenk darzustellen. Nun ist beides "nicht ganz richtig". Ein Brückenschlag, der misslang. Eltern können ihren Kindern helfen, die richtige Formulierung zu finden, ihre Meinung über ein Geschenk auszudrücken, ohne den Schenkenden zu verletzen.

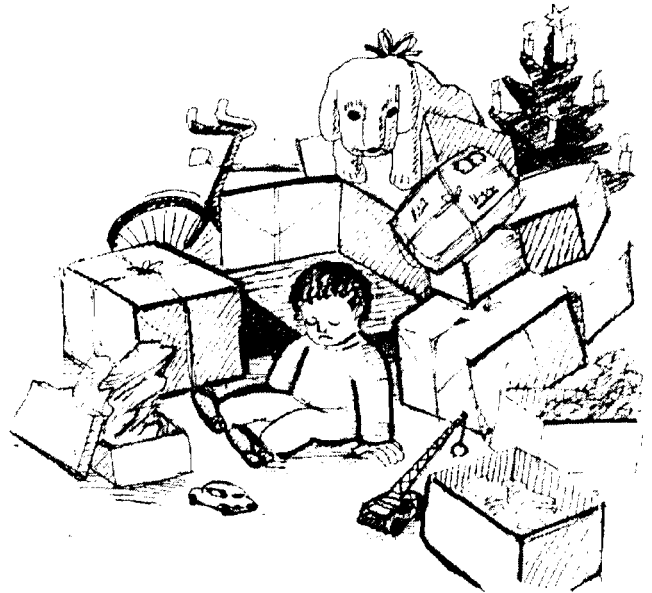
Häufig haben Kinder sogar einen noch schwierigeren Akt sozialen Lernens gerade zu Weihnachten zu vollziehen: bei vielen Geschenken geht es nicht nur um die Be-

ziehung zwischen dem Schenkenden und dem Beschenkten, sondern um regelrecht "Dreiecksbeziehungen". Das teure, ferngesteuerte Auto (oder ...) von Tante, Onkel oder Oma drückt nicht immer nur den Wunsch derselben nach einem besonderen Gewicht ihrer Beziehung zum Neffen bzw. Enkel aus, sondern enthält oft noch ein zusätzliches Signal für dessen Eltern oder für andere Verwandte: "Soviel gebe ich für euer Kind! Was aber bin ich Euch wert?" Dieser Nebensinn zielt am beschenkten Kind vorbei. Desto älter es wird, desto mehr erahnt es den Nebensinn und hört aus den Gesprächen und Reaktionen heraus, was über sein Geschenk zwischen den Erwachsenen "ausgehandelt" wird: manchmal sind dies wahre emotionale "Kriminalstorys" an sanfter Erpressung, an geheimen Rechnungen und Schuldzuweisungen, die im Geschenk ganz nebenbei hinübergereicht werden. Das Kind darf sich jedoch nicht anmerken lassen, was es da spürt. Es lernt, sich vorsichtig zu bewegen bis hin zu geheuchelten Gefühlen, um niemanden zu verletzen und den Erwartungen gerecht zu werden. Das ist "Stress" und große Gefühlsverwirrung für Kinder.

Was bedeutet die Fülle der Geschenke für Kinder?

Jedes Kind freut sich über "viele Geschenke", aber es gibt Grenzen, mit der Fülle emotional fertig zu werden. Damit ist gemeint: Freude gehört zu den Gefühlen, die sich nicht beliebig steigern lassen, z.B. durch immer mehr Dinge zum Sichfreuen. Freude ist darin anders als ein Gefühl wie etwa Ärger, der sich mühelos zu Wut und Zorn steigern lässt und immer wieder "geschürt" werden kann und immer neu "nachwächst". Freude kann leicht erstickt werden durch ein zu viel, wenn sie sich nicht mehr konzentrieren kann auf eine überschaubare Zahl von Objekten und Situationen. Überanstrengte Freude bewirkt - ebenso wie ein Mangel an Freude - Traurigkeit. Die "Lawine" der weihnachtlichen Geschenke kann deswegen die Kraft erdrücken, sich zu freuen und zurück bleibt ein Gefühl von Leere, ja von schuldhafter Unzulänglichkeit: "Wenn ich mich nicht richtig freuen kann, habe ich das Geschenk und womöglich die Zuneigung meiner Eltern und Verwandten gar nicht verdient", sagt sich manches Kind innerlich. Später, zum Jugendlichen geworden, kann jenes Gefühl in ihm in Trotz umschlagen: "Dann freue ich mich eben nicht! Die Erwartungen meiner Eltern / Verwandten, die sie an die vielen Geschenke knüpfen, sind mir egal!

Ich lasse auch meine Dankbarkeit nicht erkaufen!" Als "Zynismus" oder Gefühlskälte (der eigenen Kinder bzw. "der Jugend") schlägt manchen Erwachsenen das bittere



Ende gegenseitiger verfehlter Gefühlsanstrengungen, wie sie mit zu vielen Geschenken ausgetragen wurden, entgegen. Eltern sollen sich deshalb sehr wohl fragen ob die "geballte Wucht" der Geschenke ihr, Kind nicht überfordert und seine Freude erschlagen könnte. Sie sollten sich fragen, ob sie das zulassen wollen und wie und warum sie dabei selbst mitspielen.

"Das ist ja alles furchtbar und kann einem alle unschuldige Freude am Schenken und am Weihnachtsfest nehmen!" werden Sie vielleicht sagen. Wie kann man diesen Gefühlsverwirrungen und dem Stress denn entgehen?

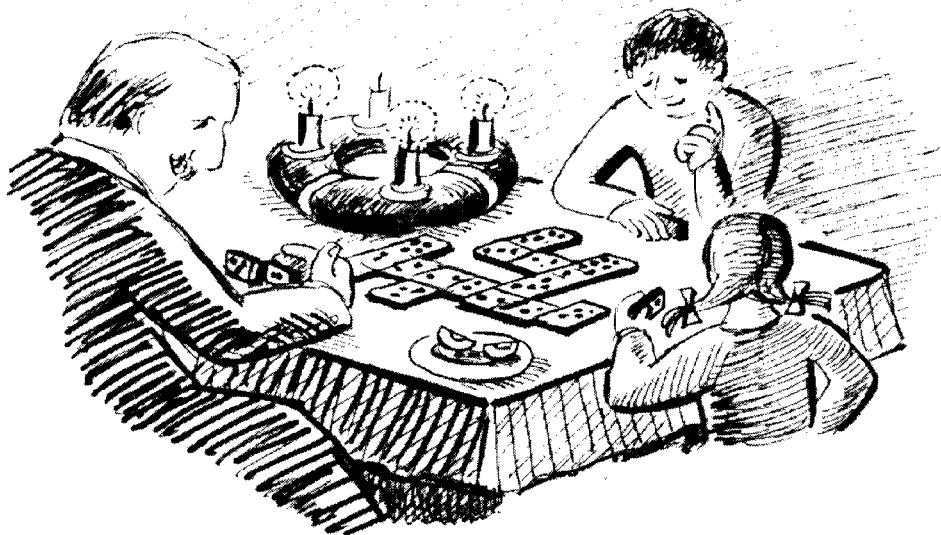
Eine "kindgerechte" und "elterngerechte" Weihnachtszeit?

Wenn alle in der Familie damit einverstanden waren, wie Advent und Weihnachten immer verlebt wurden, gibt es keinen Grund, etwas zu ändern. Aber vielleicht sollte sich die Familie doch zu Beginn der Adventszeit einmal zusammensetzen und überlegen, ob irgendetwas diesmal anders sein sollte. Wenn alle sagen, "feiern wie immer!", müssen besonders die Mütter aufpassen, dass sie nicht verstummend vor so viel Begeisterung "ihr Kreuz auf sich nehmen", sondern den Mut finden zu sagen, was ihnen "zu viel" war oder falsch vorkam. Was kann man sich vornehmen und auch schaffen? Die Adventszeit nicht mit dem Kampfruf "zur Attacke!" (auf das Warenangebot) angehen und einen Gang schneller laufen als ohnehin schon das ganze Jahr über, sondern "den Rückwärtsgang" einlegen, betont auf Zeit und Ruhe setzen. Es ist möglich, an jedem Wochenende der Adventszeit an einem Nachmittag zusammen mit den Kindern Kaffee/ Kakao zu trinken bei Kerzenlicht - mit Vorlesen oder Spielen (Karten) oder Basteln oder Briefschreiben und -bemalen oder Plätzchenbacken oder einen Dämmerungsspaziergang zu

machen.

Auch wenn Kinder schon älter sind, haben sie - wenn sonst nie - so doch in der Vorweihnachtszeit Spaß an Plauder- und Spielstunden, zu denen man auch ihre besten Freunde einladen kann. Einmal geglückt möchten sie am liebsten sogleich eine feste Regel und Tradition daraus machen.

"Und das alles ohne Fernsehen?" - Ja (fast)! Hauptsache: sich für diese Nachmittage wirklich Zeit nehmen - einfach so - ohne Produktionszwang (auch beim Basteln oder Backen nicht!). Weihnachten gehört nicht zu den Leistungssportdisziplinen! Also einfach "heile Welt spielen"? Nein, nur den Mut aufbringen, die Zeit so zu gestalten, dass Sie selbst "etwas davon haben" (außer Rennerei) - und die Kinder ebenfalls. Deren hartnäckiges Verlangen nach "Weihnachtlichkeit" ist ja Teil ihrer Vorstellung vom "guten und richtigen Leben". Diese Vorstellung weiterzutragen und weiterzuentwickeln ist für Kinder Lebens-notwendig - und für Eltern ebenfalls.



In der Adventszeit ist es deswegen auch besonders wichtig, dass die Familie, wenn irgend möglich, mindestens eine Mahlzeit am Tage gemeinsam einnimmt, morgens oder abends. Natürlich mit Kerzenlicht! (Schon damit sich Vater oder Mutter nicht gleich hinter die Zeitung "verdrücken" können und kein Gespräch mehr aufkommt).

Wenn Sie es geschafft haben, der Adventszeit in dieser Weise Gestalt zu geben, ballt sich nicht - wie vordem - alle Erwartung auf die Festtage, wo an weihnachtlicher Stimmung nachgeholt werden sollte, was vorher nicht machbar erschien. Die Weihnachtstage in Besinnlichkeit und Zufriedenheit zu verbringen, ist nur möglich, wenn die Adventszeit schon etwas davon enthielt.

Woher die Zeit dafür nehmen?

Zeit für derartige Nachmittage und gemeinsame Abendessen und Ähnliches ist dadurch zu gewinnen, dass man die Geschenkliste energisch kürzt: die Wünsche der Kinder und ebenso der eigenen, überschäumende "Beglückungstrieb" lassen sich konzentrieren auf einige gut durchdachte und besprochene Objekte. Also nicht blindlings stundenlang, tagelang durch die Läden hasten auf der Jagd nach der Superidee, nach dem Überraschungscoup!

Spürbaren Zeitgewinn bringt jedoch erst Folgendes:

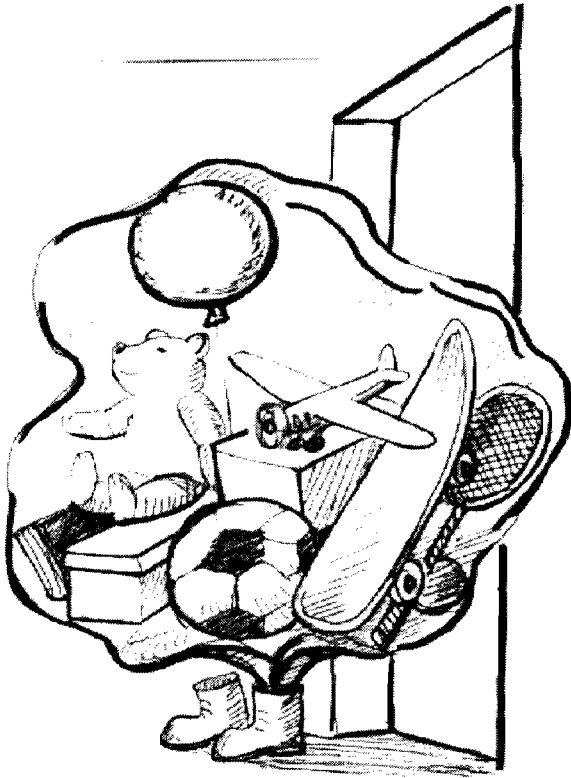
indem man rechtzeitig versucht, mit der Verwandtschaft eine Vereinbarung zu treffen, dass jeder, der ein Geschenk wie üblich erwartet, in diesem Jahr nur eine "Klitzekleinigkeit" bekommen werde und man dementsprechend auch dringend darum bittet, ebenfalls weniger zu schenken. Es kommt dann immer noch genug, ja eher zu viel, von allen Seiten zusammen. Derartige Gespräche mit der Verwandtschaft zur Reduzierung der gegenseitigen Geschenkanstrengungen (auch zwischen den Erwachsenen!) kommen "Abrüstungsgesprächen" nahe. Notfalls muss man nach vergeblichen Einigungsversuchen die

"materielle Abrüstung" zunächst ein Jahr lang einseitig durchführen und Enttäuschungsreaktionen riskieren.

Es gibt im Übrigen schon vor Weihnachten "Wegmarkierungen", an denen Sie Ihre Position gegenüber der Verwandtschaft, aber auch gegenüber den eigenen Kindern und deren Erwartungen deutlich machen können:

ein Adventskalender gehört zur Weihnachtszeit, um die Annäherung von Tag zu Tag und Schritt für Schritt zu erleben. Aber eben nur einer, nicht drei oder vier Kalender, wie heute häufig zu sehen ist. Was bewirken mehrere Kalender? Das Kind kommt aus dem Rhythmus. Es reißt nur noch reihum die Türen oder Päckchen auf und "sahnt ab". Nach wenigen Tagen ist, es desorientiert und desinteressiert: Es öffnet an einem Tag die Türen, am nächsten Tag vergisst es sie, ein deutliches Zeichen dafür, dass seine Vorfreude gestört ist. Dazu hat auch die beste Oma nicht das Recht.

Also: striktes und eindeutiges Ablehnen von mehr als einem Weihnachtskalender pro Kind!



Nächster markanter Punkt: Nikolaus! Es bürgert sich immer mehr ein, zu Nikolaus nicht nur ein paar Naschsachen und allenfalls noch einige Kleinigkeiten in den Stiefel zu packen, sondern große und teure Objekte zu verschenken: Generalprobe für Weihnachten. Nikolaus führt so zur Entwertung von Weihnachten, wird zur unlauteren Konkurrenz im Gefühlshaushalt des Kindes, das schon mit der "Vor Speise" satt gemacht wird.

Würden die Kinder darunter leiden, etwas weniger geschenkt zu bekommen?

Nein. Nach einem adventlichen "Vorlauf" wie dem Vorgeschlagenen ist ein Kind seiner familiären Geborgenheit so sicher, dass es keine (innere) Frage stellen wird, ob nun seine Eltern es in diesem Jahr weniger lieben als im Vorjahr. Im Gegenteil. Es kann sich unbeschwerter an den Geschenken freuen, weil seine Eltern unbeschwerter und weniger gestresst sind.

Etwas anderes ist es bei Kindern (und Jugendlichen), denen die Menge der Geschenke bzw. die Höhe der ausgegebenen Summen bereits zur Hauptsache geworden

ist: ihr freudloses Anspruchsdenken (freudlos, weil ohne Freude am einzelnen Objekt) soll nun plötzlich nicht mehr gelten? Das Kind / der Jugendliche reagiert mit Irritation, kummervoll oder mit provozierender schlechter Laune, vielleicht mit Vorwürfen ... Dann war es höchste Zeit, dass Sie den vorgeschlagenen Weg beschritten haben! Es ist kein misslungenes Weihnachtsfest, sondern Sie sind dabei, eine bisher unmerkliche Entfremdung zwischen Ihnen und Ihrem Kind zu sehen und aufzulösen.

Weihnachtlicher Verwandtenbesuch

Nicht in jeder Familie ist der Umgang mit der Verwandtschaft über das ganze Jahr hin so offen und spannungsfrei verlaufen, dass etwa ein tagelanger Besuch innerhalb der eigenen 4 Wände mühelos, entspannt und vergnügt verkräftet werden kann. In vielen Familien ist weihnachtlicher Verwandtenbesuch vielmehr - bei allem guten Willen - ein heißes Problem. Denn die Schwiegereltern, die alte, allein stehende höchst anspruchsvolle oder übermäßig

bescheidene Tante ... sie erwarten zu Weihnachten, im Schoß der jüngeren Familie, bei Enkeln oder Neffen/Nichten aufgenommen und nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich (emotional) gut versorgt zu werden. Desto problematischer das Verhältnis der Erwachsenen zueinander ist, desto perfekter "muss" die Vorbereitung der Äußerlichkeiten der Besuchstage sein, um wenigstens zu Weihnachten das Zwiespältige zu verdecken.

Kann man die arbeitsmäßige und seelische Belastung mindern?

Ja, man kann es sich etwas leichter machen:

- Indem man sich selbst genau befragt, wie viel man innerlich geben kann, ohne sich zu übernehmen. Weihnachtsfreude für die ganze Familie kann man nicht mit persönlichem Unglück bezahlen wollen. Deswegen ist der Umfang des gegenseitigen Besuchens von vornherein deutlich zu bestimmen und abzugrenzen. Vielleicht ergibt das nur eine minimale Veränderung gegenüber der Praxis der Vorjahre, dennoch wirkt diese kleine Form der "Selbstbestimmung" erleichternd. Sie verhindert, dass sich jemand als hilflos von den Verpflichtungen überrolltes Opfer fühlt.
- Indem man bittet, statt üppiger Geschenke (unnötige "Eintrittspreise") lieber etwas mitzubringen, was die Vorbereitungen erleichtert, also einen Kuchen, Weihnachtsgebäck, einen Obstsalat oder Ähnliches. Dieser Beitrag der Eingelade-

nen gibt ihnen zugleich das Gefühl, nicht nur Empfänger von Wohltaten zu sein, sondern auch Mitverantwortliche an der Gestaltung der Besuchstage: Sich überlegen, ob das eine oder andere Thema, das die Beziehung belastet, nicht doch - trotz Weihnachten - angesprochen werden sollte, freilich nicht mit dem Ziel, es gerade Weihnachten lösen zu wollen. Aber es ist besser, ein Thema anzusprechen mit der Bemerkung, dass man darüber eigentlich mal sprechen müsste (wenn auch später), als dass unausgesprochene Dinge allen die Kehle zuzschnüren. Es gibt auch den umgekehrten Fall: man kann sich (für sich selbst und auch mit den Eingeladenen) darauf einigen, ein bestimmtes Thema, das einen Dauerreizstoff darstellt, während dieser Tage nicht anzusprechen und sich - koste es was es wolle - nicht darauf einzulassen. Eine solche Abmachung wirkt oft klärend und entspannend.

Zusammengefasst zu einigen Anregungen und Empfehlungen:

1) Die Weihnachtszeit in der eigenen Familie:

- Nur einen Adventskalender schenken bzw. schenken lassen!
- Nur Naschsachen und Kleinigkeiten in den Nikolausstiefel füllen, keine großen Geschenke!
- Sich die Zeit nehmen zu gemeinsamen Spiel- und Bastelnachmittagen an den Wochenenden der Vorweihnachtszeit bei Kaffee/Kakao und Kerzenlicht, auch dann, wenn die Kinder schon größer sind! Ohne Leistungsdruck!
- Die Zeit dafür gewinnen durch rechtzeitige Ankündigung bzw. Absprache mit der Verwandtschaft, das gegenseitige Schenken deutlich einzuschränken! Auch den eigenen Kindern weniger Geschenke "zumuten" und damit das ganze Fest samt Adventszeit materiell und emotional "schlanker" gestalten! Nicht gedanken- und hilflos im Strom des allgemeinen festlichen Güteraustausches mitschwimmen!
- Nicht Sachen schenken (z.B. Kleidungsstücke), die ohnehin zum Alltagsbedarf zu beschaffen wären und die nur deswegen unter den Weihnachtsbaum gelegt werden, damit alles "fülliger" und imponierender aussieht!
- Ein Zuviel an zugeschickten Paketen beiseite legen, um sie erst im Laufe der Weihnachtstage zu öffnen und so eine Überfütterung am Heilig Abend vermeiden!
- Für sich definieren, wieweit man sich auf Verwandtenbesuche einlassen kann und will, ohne sich zu übernehmen! Vielleicht können die Eingeladenen etwas mitbringen, was die Vorbereitung entlastet? Die Eingeladenen also nicht nur als Gäste versorgen, sondern als Mitgestaltende einbeziehen!
- Heikle Themen nicht völlig verbannen, sondern ansprechen, ohne sich hineinzuverwickeln. Ansprechen ist besser als Verleugnen!

2) Das Beschenken von Kindern (und Erwachsenen) in Verwandtschaft und im Bekanntenkreis:

- Nichts schenken, was einem selbst zuwider ist. Ein Geschenk sollte immer auch den "gemeinsamen Nenner" enthalten.
- Nicht blind schenken ohne eingehende Erkundigung! Sonst lieber einen schönen Weihnachtsbrief schreiben oder vielleicht einen weihnachtlich gestalteten Gutschein zu einer gemeinsamen Unternehmung (innerhalb der nächsten Monate) schenken.
- Keine Geldgeschenke machen oder

zulassen (außer bei fast erwachsenen Kindern), weil Geld "beziehungshohl" ist. Allenfalls einen Gutschein schenken, auf dem man sich bereiterklärt, gemeinsam mit dem Kind das "Objekt der Begierde" einkaufen zu gehen. Auf Sammelgeschenke, zu denen Geld von vielen zusammengelegt wird, ohne dass das Objekt dadurch als gemeinsames Geschenk zu Weihnachten realisiert werden kann, sollte man sich nicht einlassen. Derartige Wünsche sind für Weihnachten einfach eine Nummer zu groß.

- Sich selbst von den zu beschenkenden

Kindern/ Jugendlichen etwas wünschen, was in deren Möglichkeiten (auch den zeitlichen) liegt, wie z.B. ein Bild zu malen oder etwas zu basteln oder einfach auch nur einen Brief zu schreiben. Damit soll das eigene Interesse an der Gegenseitigkeit signalisiert werden.

Auf die schriftliche Form von Danksagungen nach Weihnachten kann man dann getrost verzichten. Ein Telefongespräch reicht auch, um sich zu bedanken. Das ist ehrlicher als ein konventionell abgezwungener Brief.

(LETZTE FASCHING 2006)



Erziehungs- und Familienberatungszentrum
Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin
Jugendamt -Fachreferat 3 Psychosoziale Dienste

Regionalteam 1

Königin – Luise - Str. 88
14195 Berlin
Tel.: 90299 -8410
Fax: 90299 -8414

Regionalteam 2

Beethovenstr. 34 – 38
12247 Berlin
Tel.: 90299 -2501
Fax: 90299 -2582

