



Pädagogische Elternbegleitung

Lesezeit 12 Minuten

Alle Jahre wieder. Frohe Weihnachten. Zwischen zwei Elternhäusern!?

Geht es Dir auch so? Weihnachtsfeste lassen sich nicht ignorieren und auch nicht vom Terminkalender streichen. Rundherum gehören zu perfekten Weihnachtstagen anscheinend jede Menge Dekoration, ein prachtvoll geschmückter Weihnachtsbaum, möglichst viele Geschenke, festliches Essen und natürlich gute Laune einfach dazu, oder?! Mit allem Drum & Dran nimmt spätestens am 24. Dezember Weihnachten jedes Jahr auf's Neue wieder allen Raum ein und so manchen von uns überrollen die Kaufrausch-Angebote, Betriebsfeiern und Erwartungen der Verwandten schon Wochen vorher oder bringen Kinder mit unfassbaren Familienstreitigkeiten in emotionale Not. Für Euch als getrennt erziehende Eltern kommt zum Albtraum einer perfekten Bilderbuch-Weihnacht als Brandbeschleuniger noch die kleinteilige Umgangsregelung und endlose Abstimmungen zur Geschenkplanung dazu...

Und so gibt es die unterschiedlichsten Varianten, mit wem die Kinder mit Trennungserfahrungen eigentlich den Heiligabend verbringen. Im Zweifel entscheidet also ein Familiengericht nun auch noch darüber, ob Du die Weihnachtstage nun für immer oder wenigstens jährlich wechselnd ohne Dein Kind erleben wirst.

Was soll's? Ob Dein Kind die Geschichte von Maria und Josef überhaupt noch kennt, die (wie andere Flüchtlingsfamilien auch) als Eltern die Nacht mit ihrem Kind irgendwo in einem leerstehenden kalten Schuppen verbrachten? Sind das nicht bestenfalls hübsche Kindergeschichten? Warum schmerzt und überfordert uns Erwachsenen die Weihnachtszeit eigentlich immer wieder?

Der katholische Theologe und Psychoanalytiker Eugen Drewermann überrascht mit seinem Hinweis, dass in allen Religionen und Mythen der Welt verblüffend ähnliche Geburtsgeschichten erzählt werden. Auch von Buddha und anderen Retterfiguren wird nämlich berichtet, dass sie nur unter schwierigsten Bedingungen geboren und in größter Lebensgefahr waren, bis sie am Ende schließlich viele andere Menschen von Belastungen und schmerzvollem Leid erlösen würden.

Drewermann erhielt vor Jahren von der katholischen Kirche ein weltweites Predigtverbot und wurde aus der römisch-katholischen Kirche ausgeschlossen. Seine Forschungsarbeiten aber laden heute noch zu einem wagemutigen und befreiten Umgang mit alten Traditionen ein. Wenn Du nach einem Weg suchst, um ohne *Klimbim* und *Kitscherglitzer*, aber mit Achtsamkeit und Herzenswärme das Weihnachtsfest zu feiern, bist Du bei ihm goldrichtig.



© Simon Berger Bild von pixabay.com

Drewermann knüpft an die Traumdeutung an, nach der jede einzelne Figur einer Traumgeschichte der Ausdruck von einem inneren Anteil der eigenen Persönlichkeit des Träumenden selbst verkörpert. Drewermanns psychoanalytische Deutung liest die Weihnachtsgeschichte unserer Kindertage daher auch nicht als einen kaum zu glaubenden Tatsachenbericht, sondern als eine traumhafte Einladung zur Selbstfürsorge:

Das neugeborene „Kindlein in der Krippe“ verkörpert für ihn das *Innere Kind*, was angenommen und integriert werden will. Diese Figur des *Inneren Kindes*

symbolisiert für Drewermann die Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus unserer eigenen Kindheit. Die Weihnachtsgeschichte bildet aus seiner Sicht den Prozess ab, wie ein Erwachsener schrittweise sein *Inneres Kind* entdeckt und wertschätzt: Das Weibliche (Maria) und das Männliche (Josef), das Archaische (Hirten) und das Königliche (Drei Weise aus dem Morgenland) in uns wenden sich dem *Inneren Kind* zu. Auf diese Weise beschützt und geehrt, wird das *Innere Kind* nun zum erlösenden Heilsbringer und macht einen achtsamen Umgang des Erwachsenen mit seinen Gefühlen wie Freude, Verlassenheit, Angst, Schmerz, Trauer, Intuition und Neugierde erst möglich. Jeder von uns kennt es vermutlich längst: Ausgerechnet in den Weihnachtstagen holt uns Jahr für Jahr auf's Neue der Schmerz des heimatlosen *Inneren Kindes* ein mit seiner Sehnsucht, endlich angenommen und geliebt zu werden.

Weihnachten als Erwachsener zu feiern, kann eine Einladung sein, Verantwortung für das Verbundensein mit den eigenen Gefühlen zu übernehmen und die fatale Entfremdung von Denken und Fühlen zu überwinden. Denn Deine zärtliche Fürsorge als Papa oder Mama richtet sich also nicht nur an Dein tatsächliches Kind, sondern auch an das *Innere Kind* in Dir selbst. Die beste Zeit zur Selbstfürsorge sind also die Weihnachtstage.

Heilig Abend allein zuhause?

Und trotzdem. Machen wir uns nichts vor. Es gibt Jahre, da ist man heilfroh, wenn Weihnachten wieder mal „geschafft“ ist. Zum Beispiel, wenn Dein Kind den 24. Dezember im anderen Elternhaus verbringt.

Lange vor den Feiertagen gibt es auch dann kreative Möglichkeiten, Dich mit der Adventszeit zusammen mit Deinem Kind einzustimmen. Nachdem Du natürlich die Adresse vom Weihnachtsmann kennst, lohnt es, mit Deinem Kind an einem der Umgangstage im Dezember dorthin zu schreiben. Er antwortet garantiert! Auch einen Adventskranz zum mitnehmen auf die Reise hast Du schnell im Rucksack: vier Äpfel und vier übriggebliebene Christbaumkerzen genügen schon für eine Runde „Apfelkerzen“. Und wie wäre es, nach einem Spaziergang in einer ganztägig geöffneten Kirche über den großen Christbaum zu staunen und ganz vorne in aller Ruhe die Krippe anzusehen? Selbst, wenn Du Deinen inneren Anker nicht im Christentum hast, gehört die Geschichte zum Kulturgut. Und was spricht dagegen, Dein Kind im Kirchenraum die einzelnen Figuren mit Wachsmalstiften abmalen zu lassen?

Sicher ist es für Dein Kind wichtig, dass es Dein Weihnachtsgeschenk von Dir persönlich erhält. Und natürlich ebenso die neue Puppengarderobe und den winzigen Schulranzen für Teddy & Co. Aber den 24. Dezember gibt es nun mal nur einmal jährlich und so wird es zu Eurem Weg als Familie gehören, auch bei diesem „Fest der Familie“ neue Wege zu gehen. Bleibt also in manchen Jahren nur, dass Dein Kind mit Dir an irgendeinem ganz normalen Wochenende ohne Glanz & Glimmer nachfeiert?!

- Erzähle Deinem Kind, dass Weihnachten in der ganzen Welt ganz unterschiedlich gefeiert wird und schenke ihm zum Nikolaus ein Kinderbuch darüber. Ihr werdet Euch wundern: Nicht nur, dass es in manchen Ländern bereits im November die große Bescherung gibt oder die Feiertage nicht immer besinnlich sind, sondern anderswo viel eher „die weltweit größte Geburtstagsparty mit Bigband und ausgelassenem Straßentanz“...
- Auch in Deutschland feiern die Familien ihr Weihnachten ganz unterschiedlich. Sogar an unterschiedlichen Tagen! Die orthodoxen Christen feiern nicht am 24. Dezember, sondern am 07. Januar ihr Weihnachtsfest. Als getrennt erziehende Eltern könntet ihr also vereinbaren, jeweils im Wechsel an diesen beiden Tagen Weihnachten zu feiern.
- Vielleicht musst Du einen großen Sprung über Deinen Schatten machen, wenn Du Dein Kind dann am Vormittag mit guten Wünschen für das Fest im anderen Elternhaus anrufst. Dein Kind aber wird es entlasten. Und nebenbei kannst Du es erinnern an die kleine Überraschung, die es mit Deiner Unterstützung beim letzten Umgangstag für den anderen Elternteil als sein eigenes kleines Weihnachtsgeschenk gebastelt hatte.
- In manchen Familien ist es nach der Trennung für Kinder auch möglich, das frühe Abendessen am Weihnachtsabend mit beiden Eltern für eine gemeinsame Stunde an einem neutralen Ort (und reserviertem Tisch) in einem Restaurant zu erleben. Erzählt Eurem Kind wie unterschiedlich ihr selber in Eurer Kindheit Weihnachten gefeiert habt...und erlebt so eines der seltenen Weihnachtswunder...
- Viele Familiengerichte entscheiden, dass der Heiligabend in einem Elternhaus und die anschließenden Feiertage im anderen Elternhaus im jährlichen Wechsel gefeiert wird. Das Umgangsrecht an Heiligabend bis zum ersten Weihnachtstag steht dann dem Elternteil zu, der an Silvester kein Umgangsrecht hat. In anderen Familien ist für Kinder am Nachmittag des 24. Dezember ein Zusammensein mit dem einen Elternteil möglich, während der andere in aller Ruhe den Weihnachtsabend für sich und das Kind vorbereitet.
- Entlaste Dein Kind von der Sorge, dass Du dann am eigentlichen Bescherungsabend ganz auf Dich allein gestellt bist. Erzähle ihm, dass Du Dir dann einen Weihnachtsgast einladen wirst. Jemand, der sonst auch alleine zuhause ist oder zwei Kollegen, die ihren Ankerpunkt in einer anderen Religion haben und in den Feiertagen überall vor verschlossenen Türen stehen.

Alles öde und nun wirklich das Allerletzte, was Dich über diesen herausfordernden Weihnachtsabend hinwegrettet?! Sinnstiftender als jedes TV-Programm zur Weihnachtszeit wird sein, wenn Du Dir eine ganz neue Sicht auf die Weihnachtsgeschichte gönnst. Eine, in der Du selber vorkommst! Den Bestseller von Stefanie Stahl kennst Du vielleicht schon: „Das Kind in dir muss Heimat finden“. Mach Dir selber ein Geschenk und gönn Dir ihre wertvollen Impulse nun auch als Hörbuch! Du kannst es für wenig Geld auch noch nach Geschäftsschluss ganz spontan online zum Download erwerben. Auch ihr Konzept des "inneren Kindes" meint natürlich nicht ein tatsächliches Kind, sondern alle Prägungen, die Du als Kind durch Deine Eltern und die Umwelt erfahren hast, also in einer Zeit, in der Du vor allen Dingen gefühlt hast und Erfahrungen noch nicht analysieren konntest.

Was für ein kraftvoller und bewegender Abend, wenn Du Dich ausgerechnet jetzt daran erinnerst, warum es wichtig ist, sein inneres Kind zu heilen, ihm „ein Zuhause“ zu geben und es zu akzeptieren, um mit Achtsamkeit zum innerlichen Erwachsensein zu gelangen. Stefanie Stahl beschreibt in ihrem Bestseller ebenso, was diese Erkenntnisse für Dich im Umgang mit Deinem eigenen Kind bedeuten. Der Tag wird befriedet ausklingen können mit der berührenden Atmosphäre eines Mitternachtsgottesdienstes, einem Kirchenkonzert oder einem Nachspaziergang.

Und der nächste Umgangstag? Auch im Winter gibt es Orte, an denen Du Dein Kind mit einem kleine Hirtenfeuer mit Stockbrot überraschen kannst. Oder Ihr startet als Könige samt Teddy mit selbstgebastelten Kronen in den Tag. Immerhin seid Ihr so zu dritt unterwegs wie die Weisen aus dem Morgenland.

Natürlich darf Dein Kind mit den Krippenfiguren auch spielen! Lass es die Figuren in einem „Krabbelsack“ ertasten und einzeln aus dem Beutel holen. Wenn Du jeweils der Sprecher der Figur bist, kannst Du mit wenigen Sätzen in der 1. Person umschreiben, was diese Figur ausmacht: „Ich beschütze die Schafe in der Nacht. Mein Feuer vertreibt wilde Tiere.“ / „Ich bin ein Sternenforscher. Manche nennen mich sogar König“... und schon wird die Geschichte lebendig. Und es ist in Ordnung, wenn es das Jesuskind mit einem Tragetuch diesmal einfach dem Josef in die Arme legt, bevor Ihr am Ende des Tages in Eurer ganz eigenen Hirtennacht einfach mal mit abgedimmter Lichterkette, ruhiger Weihnachtsmusik und den Krippenschäfchen in der Hand auf Isomatten unter dem Weihnachtsbaum schlafen geht.

**Sorge gut für Dich. Du bist es wert.
Und Dein Kind braucht einen gestärkten Papa und eine gestärkte Mama.**

Dein Team von *Die Familienhandwerker*