

Getrennte Familien Wie Weihnachten auch für Scheidungskinder ein freudiges Erlebnis bleiben kann

Schöne Weihnachten – trotz Trennung

Weihnachten ist das Fest der Liebe. Was aber, wenn die Liebe zwischen den Eltern erloschen ist? Scheidungskinder müssen am Weihnachtsfest nicht zwingend darunter leiden.

Susanne Meier

Bald ist Weihnachten. Die einen hätten lieber schon Januar, die anderen können das grosse Fest kaum erwarten – dazu gehören vor allem die Kinder. Ihre Vorfreude beginnt schon, bevor sie das erste Türchen des Adventskalenders öffnen dürfen. Sie freuen sich auf die Geschenke, auf den Christbaum, der glänzt und funkelt, oder auf die Weihnachtsgeschichte.

Und sie haben einen grossen Wunsch, weiss Antonia Meier, Kinder- und Jugendpsychologin aus Rüti: «Kinder wollen, dass man es an Weihnachten gut zusammen hat und sich in der Familie aufgehoben fühlt.» Aber was, wenn die Familie auseinandergebrochen ist, wenn sich die Eltern getrennt haben?

Tobias H.* war sechs, als sein Vater zu Hause auszog. Er erinnert sich nur noch schwach an die darauf folgenden ersten Weihnachten. Was er aber noch weiss, ist, dass es ganz «normal» war. «Wir haben zuerst zu Hause mit unserer Mutter gefeiert, und dann noch bei unserem Vater. Mein Bruder und ich waren sogar froh, dass wir zweimal feiern konnten.»

Die Vorgeschichte ist entscheidend

Für Kinder- und Jugendpsychologin Meier steht fest, dass Weihnachten für Scheidungskinder nicht unbedingt schlechter sein muss als für Kinder aus einer intakten Familie. Es hänge stark von der Vorgeschichte der Scheidung ab. Haben die Eltern zusammen einen Weg gefunden, um die Verantwortung für ihre Kinder weiterhin gemeinsam zu tragen? Sind sie in der Lage, miteinander zu vereinbaren, wann das Kind bei wem und wie lange feiert? Ist ausgeschlossen, dass die Mutter oder der Vater vor den Kindern schlecht über den anderen redet und die Weihnachtsfeier des Ex-Partners von vornherein kritisiert?

Sprüche wie «Jetzt müsst ihr halt auch noch bei Papi feiern» bringen die Kinder in einen Loyalitätskonflikt und seien zu vermeiden, sagt Meier. Denn das Kind soll sich auf Weihnachten freuen können.

Und es soll das Fest beim anderen Elternteil genauso geniessen dürfen. «Die Mutter und der Vater müssen zulassen, dass es die Kinder auch beim anderen Elternteil schön haben», so



Zweimal Weihnachten feiern: Für Scheidungskinder müssen die Festtage nicht zwingend eine Belastung sein. Wichtig ist laut Kinderpsychologin Antonia Meier, dass die Kinder ihre Gefühle platzieren können. (key)

Meier. Sie rät deshalb den Eltern, im Vorfeld ihrem Kind zu sagen, dass es nun Weihnachten zweimal erlebt und dass der Vater oder die Mutter anders feiert und es deshalb nicht schlechter ist.

Zweimal Geschenke auspacken

Weihnachten für Scheidungskinder kann sogar Vorteile haben. Tobias H. und sein Bruder jedenfalls freuten sich, dass sie nun statt einmal zweimal Geschenke auspacken durften. Melina

R.*, die zwölf war, als sich ihre Eltern trennten, erinnert sich: «Es hatte ja auch sein Gutes, dass ich Weihnachten mit Mutter und Vater getrennt feierte. So haben sie sich mehr um mich gekümmert.» Vorteile bestätigt auch Meier: «Es gibt zwei Familien, wo sich die Kinder aufgehoben fühlen können, und sie haben das Mami und den Papi ganz für sich allein.»

Dennoch stellt Meier klar, dass gerade das erste Weihnachtsfest für die Kinder traurig sein kann. «An Weih-

nachten realisiert man extrem, dass man keine intakte Familie mehr hat», so die Kinderpsychologin. In ihrem Innersten sei bei allen Kindern der Wunsch da, dass sich die Eltern wieder vertragen. Diese Sehnsucht dauere oft lange an, und Kinder bräuchten einige Zeit, bis sie verstehen, dass die Trennung nichts mit ihnen zu tun hat.

Gefühle der Kinder ansprechen

Deshalb sei es sehr wichtig, dass die Eltern mit ihren Kindern über deren

Gefühle reden und auch nachfragen, was sie über die Situation denken. «Ich rate Eltern, ihren Kinder zu sagen, dass sie den anderen Elternteil auch vermischen dürfen und traurig darüber sein dürfen, dass die Eltern nicht mehr zusammen sind», so Meier. Es sei sehr wichtig, dass Kinder ihre Gefühle platzieren können.

Mit den Kindern offen und ehrlich über die Trennung und die bevorstehenden Weihnachten zu reden und nachzufragen, wie sich das Kind fühlt, bleibt denn auch Meiers wichtigster Rat. Das heisse nicht, dass das Kind wünschen könne, wie es Weihnachten verbringen will. Wünscht sich das Kind, dass die Eltern gemeinsam feiern, solle man nur dann zustimmen, wenn es sich die Eltern gut vorstellen können.

Getrennt oder gemeinsam?

Wenn unterschwellig Aggressivität da sei, spüre dies das Kind. Und das Ziel sei ja, dass man einen guten Abend ohne Streitereien verbringe, so Kinderpsychologin Meier. «Wenn man doch zusammen feiert, muss man den Kindern zu verstehen geben, dass man nur Weihnachten gemeinsam verbringt und Mami oder Papi danach wieder nach Hause geht. Sonst macht sich das Kind falsche Hoffnungen.»

Gut zu überlegen sei zudem, ob der neue Partner dabei sein soll oder nicht. Melina R. erinnert sich, dass an den ersten Weihnachten, die sie beim Vater verbrachte, die neue Freundin dabei war. «Das war nicht so toll. Ich fühlte mich etwas verschupft, und mit dem Sohn der Freundin wollte ich auch nicht reden – das ging mir alles zu schnell.»

Vorsicht mit dem neuen Partner

Meier rät eher davon ab, die neue Freundin oder den neuen Partner am ersten Fest schon mitzubringen. Weihnachten sei dafür nicht der ideale Zeitpunkt, denn es sei schon genug, dass plötzlich die Mutter oder der Vater nicht mehr dabei ist. Aber auch hier gibt es Ausnahmen. Etwa, wenn die neue Beziehung nicht mehr «neu» ist und die Kinder den neuen Partner schon länger kennen.

Ob zusammen oder getrennt, mit oder ohne neuen Partner: «Die Atmosphäre muss stimmen. Es gibt keine Patentlösung, wie man Weihnachten feiern soll», hält Meier fest. Laut der Kinderpsychologin unterschieden sich die Wünsche der Kinder von denen der Erwachsenen gar nicht so sehr. «Sie alle wollen sich besinnen, sich im Schoss der Familie niederlassen, gemeinsam feiern und einen schönen Abend verbringen.» Das gelingt mal mehr, mal weniger. Scheidung hin oder her.

*Name der Redaktion bekannt

Skifahren

Mehr Helmträger

Im letzten Winter erhöhte sich die Zahl der Helmträger auf Schweizer Pisten laut der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu von 52 auf 58 Prozent. Damit könne die im letzten Jahr angelaufene Schneesport-Kampagne einen ersten Erfolg verzeichnen. Dieses Jahr wird neben dem Helm auch ein respektvolles Verhalten auf der Piste empfohlen: «Fahre mit Respekt und Helm», so die Botschaft. (pd)

Gut gebrüllt



Es gibt auch im Meer des Lebens keine ewige Felsen.

Ricarda Huch

Suchtprävention 150 000 Kinder wachsen mit suchtkranken Eltern auf

Kampagne für mehr Weihnachten

Ein Vertrag soll alkohol- kranke Eltern vom Alkoholkonsum über die Festtage abhalten – eine Solidaritätserklärung an die Kinder.

Auf Weihnachten freuen sich Kinder das ganze Jahr, ist es doch ein Fest, an dem alle zusammenkommen. Für mindestens 150 000 Kinder in der Schweiz bedeutet Weihnachten jedoch, drei Tage mit ihren alkohol- oder medikamenten-abhängigen Eltern allein zu Hause verbringen zu müssen – sie fürchten sich vor Weihnachten. Denn sie wissen nicht, wie ihre Eltern «drauf» sein werden, ob sie freundlich sind oder schimpfen, betrunken die Tage verschlafen oder ob gar Schläge drohen. Für diese Kinder gibt es keine Fluchtmöglichkeit,

denn die meisten Einrichtungen für Kinder und Jugendliche sind in dieser Zeit geschlossen, die Freunde haben ihre eigenen Familienfeiern.

Vertrag für drei Tage

Um auf diese Situation aufmerksam zu machen, haben Verbände der Suchtselbsthilfe in der Schweiz, in Deutschland, in Norwegen und Schweden die Kampagne «Weisse Weihnachten» gestartet. Sie bitten Erwachsene, durch ihre Unterschrift auf einen selbstverpflichtenden «Vertrag» für drei Tage – nämlich Heiligabend, Weihnachten und Stephanstag – ganz auf den Alkohol zu verzichten. Damit erhalten sie Gelegenheit, die Zeit mit ihren Kindern bewusst und intensiv zu verbringen. Und selbst wenn sie Weihnachten nicht mit Kindern zusammen sind, ist der dreitägige Alkoholverzicht eine Solidaritätserklärung an die Kinder, die in suchtbelasteten Familien leben müssen. (pd)

Der Vertrag kann im Internet heruntergeladen, unterschrieben und an die Organisatoren gesendet werden, oder er kann dort sofort elektronisch erfasst werden: www.weisse-weihnachten.ch.

Infos für Kinder

An Weihnachten gehts auch ohne Alkohol. Unter www.weisse-weihnachten.ch sind Veranstaltungen aufgelistet, die Kindern, Jugendlichen oder ganzen Familien alkoholfreie Freizeitaktivitäten anbieten. Betroffene Kinder und Jugendliche selbst können sich an die Online-Beratungsseite www.kopfhoch.ch wenden. (pd)

Psychologie

Erst Zwölfjährige lernen aus Fehlern

Achtjährige Kinder lernen auf eine gänzlich andere Art als zwölfjährige: Während Achtjährige vor allem auf Lob reagieren und kaum auf negatives Feedback, lernen Zwölfjährige vor allem aus der Rückmeldung, dass sie einen Fehler gemacht haben. Auch Erwachsene benutzen diese Lernstrategie, jedoch effizienter als die Zwölfjährigen.

Die Unterschiede zwischen den beiden Altersgruppen zeigen sich auch in unterschiedlichen Aktivierungen einer Hirnregion, die für mentale Kontrolle zuständig ist. Dies hat ein Forscherteam um Eveline Crone von der Universität Leiden erstmals festgestellt. Ob die Unterschiede zwischen jüngeren und älteren Kindern durch die Reifung des Gehirns oder durch Lernerfahrungen zustande kommen, ist bisher noch unklar. (zo)

Quelle: www.wissenschaft.de