

# **Wie ein freudvolles Weihnachtsfest in der Familie gelingen kann**

Anregungen von **BEZIEHUNGLEBEN.AT**

## **„Ankommen“ vor „vorankommen“**

Die Zeit um Weihnachten ist die Gelegenheit, die gelebten Werte und Traditionen einmal kritisch zu sichten und im Bedarfsfall auch einmal Anderes, Neues zu probieren.

In der Familie geht es immer darum, dass wir bei unseren Kindern, beim Partner ankommen, dass wir ihnen begegnen, von Mensch zu Mensch und immer wieder neu, je nach Situation und Lebensphase. Und darüber hinaus empfiehlt es sich, genug Ruhe einzuplanen, um auch bei sich selber anzukommen zu können.

## **Tempo herausnehmen – Zeit geben**

Auch wenn das gerade in dieser Zeit (Einkaufszentren und Christkindlmärkte, volle Straßen, Arbeitsstress, ...) grotesk erscheint – es ist jetzt umso mehr notwendig, wenigstens einmal am Tag eine kurze und einmal in der Woche eine längere Zeit zum Rasten einzulegen, ohne gleich wieder etwas „erledigen“ zu müssen.

## **Umgang mit Geschenken**

Der Sinn von Weihnachtsgeschenken liegt darin, die Freude am Leben zu teilen. Der tiefste Grund dafür ist für uns, dass wir Gott in unserer Mitte wissen – das feiern wir.

Einander zu zeigen und zu sagen, dass man sich schätzt, wirkt Wunder.

... und: geschenkte Zeit ist oft mehr „wert“ als teure Präsente aus der Auslage!

## **Gespräch, Gespräch, Gespräch**

Das Gespräch in der Familie funktioniert umso leichter, je besser die Eltern aufeinander hören und je mehr ungestörte Räume und Zeiten dafür geschaffen werden.

Auch in der Partnerschaft ist in diesen Tagen mehr Zeit, eventuell lang Anstehendes einmal anzusprechen, sich zu sagen, was man aneinander schätzt, die Zeit gemeinsam zu nützen, um die Beziehung zu pflegen und zu vertiefen.

## **Krisenpunkte ernst nehmen**

Wenn im Gespräch Krisen auftauchen, ist das ein Hinweis dafür, dass es im eingefahrenen System Veränderungen braucht. Sich Zeit nehmen, hinschauen und Neues ausprobieren, dann im Gespräch den Austausch suchen. Und sich auch helfen lassen, wenn die Gespräche sich im Kreis drehen und keine Veränderung möglich ist: Professionelle Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung gibt es im ganzen Land. Telefonische Anmeldung unter: **0732/77 36 76**  
Beratungsstellen siehe Homepage: [www.beziehungleben.at](http://www.beziehungleben.at)

Wenn Gewalt im Spiel ist, geht es als erstes um den Schutz der Opfer, alles andere kommt danach. Auch hier gibt es gute, gezielte Beratungsangebote (siehe oben)

Wenn jemand aus der Familie gestorben ist, wird das zu Weihnachten besonders bitter erfahren. Es wird bewusst: „Letztes Jahr waren wir noch beisammen.“

Hier ermutigen wir, der Trauer auch ihren Platz zu geben in dem Sinn: Wenn er/sie bei uns wäre, was würden wir tun? Was würde er/sie jetzt von uns erwarten?

Am besten gibt man der/dem Verstorbenen die Ehre, wenn alle Verbliebenen zusammenhalten und Gegenwart und Zukunft in die Hand nehmen und gestalten - miteinander und jede/r für sich.

## **Am Heiligen Abend: Ruhiges Programm**

Die Eltern sorgen dafür, dass genug Zeit und Ruhe ist.

Eine Hilfe kann sein, dass der Baum schon rechtzeitig vorher geschmückt ist.

Wenn Großeltern mitfeiern wollen, sollte das vorher unter den Eltern besprochen und klar sein.

Den Heiligen Abend selbst an mehreren Stationen zu feiern, ist wenig ratsam.

Bei **getrennten Eltern / Patchworkfamilien** ist das anders:

Kinder sollen eine ruhige Zeit sowohl bei der Mutter wie auch beim Vater haben können.

Das gehört langfristig und vorher klar vereinbart, z. B.: Vor Weihnachten bei der Mutter bis zur Bescherung um 17 Uhr, danach zum Vater, dort Bescherung um 20 Uhr und bei ihm über die Feiertage bis Silvester. Ab Neujahr wieder bei der Mutter (und im Folgejahr andersherum).

**Zentrum BEZIEHUNGLEBEN.AT**, Kapuzinerstraße 84, 4021 Linz

Tel. 0732/77 36 76, [www.beziehungleben.at](http://www.beziehungleben.at)

Ansprechperson: Mag. Josef Lugmayr