

# Wenn die „ruhige Zeit“ zu laut wird

Was, wenn Weihnachten gar nicht laut, hell und glänzend sein muss?  
Kann es auch leise, entspannt und trotzdem echt sein?

Es ist die „ruhige“ Zeit im Jahr. Die Zeit, in der Städte voller Menschen sind, überall Lichter leuchten, alles duftet und Lieder erklingen.

## Die wunderbare Weihnachtszeit

Plätzchenduft, Lichterketten, Weihnachtsmarkt und Weihnachtslieder leiten alljährlich die Adventzeit ein. Spätestens in dieser Zeit entstehen in den Köpfen unserer Kinder, aber auch in unseren eigenen, klaren Vorstellungen davon, wie das perfekte Weihnachtsfest aussehen soll. Und nicht selten gehen diese Bilder weit auseinander.

Gerade in den ersten Lebensjahren, wenn der „Zauber von Weihnachten“ noch geheimnisvoll und mythisch ist, möchten viele Eltern diesen Zauber um jeden Preis bewahren. Dabei tragen Werbung, Konsum und romantisiertere Filme ihren Teil dazu bei, ein scheinbar perfektes, makellostes Fest als Maßstab zu setzen, ein Ideal, das kaum erreichbar ist.

**Umso wichtiger ist es, mit den Kindern offen über ihre Vorstellungen zu sprechen: Was wünschen sie sich wirklich? Was wünschen sich die Eltern?**



Wenn Familien gemeinsam überlegen, wie sie Weihnachten feiern wollen, entsteht Orientierung und Entlastung und oft auch die Erkenntnis, dass das schönste Fest nicht perfekt sein muss, sondern echt.

## Ein gesellschaftliches Großprojekt

Würde man Weihnachten von außen betrachten, könnte man dem Fest wohl den Titel „gesellschaftliches Großprojekt“ verleihen. Wochenlange, detailreiche Vorbereitungen, alles läuft auf diesen einen Termin hinaus, mit einem Ziel, das wie ein Damoklesschwert über uns hängt: das Erreichen von Liebe, Harmonie und Freude. Doch genau dieses Ziel kann leicht zur Überforderung werden. Wie soll man Liebe planen, Harmonie organisieren oder Freude herstellen? Enttäuschungen sind da fast schon vorprogrammiert. Vielleicht ist es an der Zeit,

Mut zu haben, uns von unseren ausgeschmückten Vorstellungen zu verabschieden. Es geht nämlich nicht um das perfekte Essen, nicht um die schönste Dekoration, sondern um gemeinsam verbrachte Zeit. Zeit, die nicht laut, grell oder glänzend sein muss. Weihnachten darf leise sein. Ruhig. Unaufgeregt. Vielleicht wird die „ruhige Zeit im Jahr“ ja so tatsächlich wieder ruhig?!



Am besten gelingt das, wenn wir unsere Kinder mit einbeziehen, bei all den kleinen und großen Aufgaben rund um das Weihnachtsfest. Ja, dabei braucht es Kompromisse. Vielleicht hängt der meiste Baumschmuck auf einer Seite des Baumes, vielleicht erkennt man vor lauter Zuckerdeko Streusel die Keksorten nicht mehr. Doch genau diese Momente bleiben in Erinnerung: das gemeinsame Tun, die Freude am Gestalten, das Miteinander.

### Mut zum eigenen Weihnachten

Vielleicht ist heuer der richtige Zeitpunkt uns zu fragen, wem das Fest eigentlich gehört. Der Gesellschaft? Den Traditionen oder uns selbst? Unseren Familien?

**Vielleicht sollten wir heuer damit beginnen aufzuhören uns zu vergleichen und den Mut haben unser eigenes Weihnachten zu feiern.**

Nach unseren Vorstellungen und unseren Werten. Ein Weihnachten, das zu unserer Familie passt: mit oder ohne Baum, mit großem Familienessen oder in Jogginghosen auf der Couch. Denn... nur weil etwas „immer schon so war“, heißt es nicht, dass es auch so bleiben muss.

Vielleicht ist genau das der Schlüssel für eine gelungene Weihnachtszeit mit Liebe, Harmonie und Freude.

LISA UNTERTHINER  
ERZIEHUNGSWISSENSCHAFTLERIN

BENEDIKT EGGER  
SOZIAL- UND ERLEBNISPÄDAGOGE

## Impulse für Eltern für ein Weihnachten mit Kindern

### Überforderung

**vermeiden:** All die Lichter, Termine und der Trubel können auch für Kinder schnell zu viel werden. Nicht jeder liebt laute Feiern, grelle Dekorationen oder viele Menschen. Leise, zurückhaltend und ruhig zu sein ist genauso wertvoll.

### Perfektion:

Es muss nicht alles immer perfekt sein.

### Gemeinsam planen:

Entscheidet gemeinsam, was euch wirklich wichtig ist. Wie würdet ihr Weihnachten gerne erleben. Kinder sollen mitentscheiden dürfen

### Über Gefühle

**sprechen:** Auch an Weihnachten darf man traurig, gestresst oder wütend sein. Gefühle offen anzusprechen entlastet.

### Vergleiche loslassen:

Jedes Fest ist anders und das ist auch gut so. Kinder lernen so Vielfalt und Unterschiede zu akzeptieren und ihre eigene Werte zu vertreten.