

OH MANN!  
FOLGE 9



Fabian Soethof hat das Buch „Väter können das auch!“ geschrieben.

Weihnachtsstress  
Vom Zauber ist  
nicht viel übrig

Als ich ein kleines Kind war, im Westdeutschland der Achtziger, waren Weihnachtsfeiern das Größte. Meine jungen Eltern lebten getrennt (und sogar noch bei ihren eigenen), beide hatten jeweils über ein halbes Dutzend ältere Geschwister, die wiederum auch Kinder hatten. Für mich bedeutete dies gleich zweimal: Geschenke! Trubel! Weihnachtsessen! Gesellschaftsspiele bis Mitternacht! Seit ich selbst Kinder habe, ist von diesem Zauber leider nicht viel übrig geblieben.

Der Stress geht schon Ende November los: Adventskalender müssen besorgt oder selbst gefüllt, Wunschzettel geschrieben, eventuelle Verwandtschaftsbesuche geplant und deren Geschenke an die Kleinen gleich mitbedacht oder besorgt werden. An den Adventssonntagen sollten, sagt das elterliche Gewissen, wenigstens einmal Plätzchen gebacken werden, fürs Feeling und so.

Einerseits würde ich meinen Söhnen gerne so große Familiensausen wie in meiner Kindheit beschreiben. Weil dann für sie und uns was los ist. Etwas Besonderes, das nicht jeden Tag passiert. Andererseits haben schon die zwei Male, an denen wir uns das getraut haben, meine verklärte Erinnerung ins Wanken gebracht, und das nicht nur wegen Autofahrten im Stau, überfüllten Zügen und Nieselregen statt Schnee: Als Erwachsener mit dem wortkargen Onkel ohne ein gemeinsames Thema am Tisch zu sitzen und Suppe zu löffeln, lässt den schönen Schein bei allem Respekt für die Sippschaft doch schnell verblassen.

Und wenn Elternteile das Fest mit ihren Kindern zu Hause verbringen, überwiegt der Druck oft die kaum vorhandene Vorfreude. Auf die Geschenke, die ich nicht kriege? Auf die fünf Minuten, in denen die Kinder ihre Geschenke aufreißen und nach 30 Minuten weitere Action erwarten? Das aufwändigere Abendessen, das genauso schnell verschlungen und verkleckert wird wie sonst? Der Sinn des Ganzen erschließt sich abseits von Geschenken nicht mal meinen Kindern: „Warum feiern wir eigentlich 2000 Jahre später noch den Geburtstag eines Mannes, der längst tot ist?“ Gute Frage, mein Sohn. Gute Frage. Immerhin einer Tradition gingen wir dieses Jahr bereits freudig nach: Wir haben Rolf Zuckowski nicht nur gehört, sondern, the benefits of my job, im Rahmen seines „Weihnachtsbäckerei“-Musicals sogar getroffen. Nimm das, Generationengeist der Weihnacht!



Gerecht aufgeteilt? Drei Weihnachtstage auf zwei Elternteile aufzuteilen ist genauso schwierig, wie drei Kekse zu zweit zu essen.

# Weihnachten im Wechselmodell Das geteilte Fest

Von Lena Habermann

**W**eihnachten, das ist das Fest, zu dem die ganze Familie zusammenkommt, das Fest, das Eltern mit ihren Kindern feiern. Oder auch nicht. Anja ist zurzeit nicht in Weihnachtsstimmung, sondern wird jedes Mal etwas traurig, wenn sie an Heiligabend denkt. Denn in diesem Jahr wird sie den 24. Dezember zum ersten Mal ohne ihre Tochter verbringen, es ist das fünfte Weihnachtsfest, das das Kind erlebt – und die erste Bescherung ohne ihre Mutter. „In diesem Jahr habe ich gespürt, dass es an der Zeit ist loszulassen. Als mein Ex mich fragte, ob Lilly dieses Jahr bei ihm feiern kann, wusste ich schon, dass es für mich in Ordnung ist. Schließlich hatte ich in den vergangenen Jahren immer Heiligabend ‚bekommen‘. Und ich wollte einfach auch mal keinen Streit.“ Wie sie Heiligabend verbringen wird, weiß sie noch nicht genau. „Vielleicht gehe ich einfach ins Kino“, sagt sie und klingt etwas traurig.

**Schon die Planung kann zur Zerreißprobe werden**

Weihnachten ist für viele Familien ohnehin eine organisatorische Herausforderung, für Trennungs- und Patchworkfamilien wird es aber oft so richtig kompliziert. Besonders, wenn die Trennung noch nicht allzu lange her ist. Statt besinnlicher Stimmung, liegen Enttäuschung und manchmal Wut in der Luft: Weihnachten, wie es einmal war, gibt es nicht mehr. Schon die Planung der Feiertage kann deshalb zu einer emotionalen Zer-

**Zum Weiterlesen**

In dem Buch „**Glückliche Patchworkpaare: Wie die Liebe mit neuer Familie gelingt**“ (2021, Beltz, 17,95 Euro) bekommen Eltern Tipps, wie der Alltag in Patchwork-Familien besser funktioniert. Die Autorin des Buches, **Katharina Grünewald**, lebt seit 2001 in einer Patchworkfamilie und arbeitet als Familientherapeutin. Außerdem ist sie Referentin und Dozentin zum Thema „Patchworkfamilien, Trennung und Scheidung“ sowie zu anderen Familienthemen.

reißprobe werden, denn beide Elternteile wollen schließlich Heiligabend mit den eigenen Kindern verbringen. Auch Omas, Opas, Tanten, Onkel, Freunde und vielleicht sogar neue Partner:innen wollen oder müssen integriert werden.

**Die neue Lösung ist stressfreier für die Tochter**

Anja, die ebenso wie ihre fünfjährige Tochter eigentlich anders heißt, ist sich sicher, dass ihre Tochter bei ihrem Vater mit dessen großer Familie ein schönes Weihnachtsfest erleben wird. Immerhin sei die neue Lösung auch stressfreier für Lilly. Am ersten Weihnachtsfest nach der Trennung, hatten sie den Nachmittag noch zu dritt verbracht, dann ging es zu seinen Eltern, dann wieder zurück zu Anja. „Lilly war dann natürlich fix und fertig, die vielen Geschenke konnte sie gar nicht mehr wahrnehmen. Aber alle wollten sie eben unbedingt sehen und beschenken“. Überhaupt sei das mit den Geschenken eine schwierige Sache, findet sie. „Mein Ex und seine Familie besorgen immer viel zu teure Sachen und insgesamt werden es einfach zu viele.“

**Trotzdem gemeinsam feiern – ist das eine gute Idee?**

Bei Valentin und Katrin, die auch anders heißen, läuft es ganz anders als bei Anja und dem Vater ihrer Tochter. Nach Jahren der On-Off-Beziehung haben sie sich endlich getrennt. Weihnachten feiern sie in diesem Jahr trotzdem gemeinsam, bei Katrin zu Hause, mit

den beiden Großmüttern. „Eigentlich habe ich darauf gar keine Lust. Unsere Beziehung ist so schlecht, es gibt immer Stress und mit meiner ehemaligen Schwiegermutter komme ich überhaupt nicht zu recht“, erzählt der 36-jährige Kreuzberger.

Für die Kinder sei es aber schön und wichtig, dass alle zusammen sind. „Ich hoffe, wir kommen in diesem Jahr nicht wieder auf die gleiche Geschenkidee. Zum letzten Geburtstag gab es für meinen Sohn zweimal Kopfhörer, aber das ist ja auch nicht ganz unpraktisch, da wir jetzt zwei Wohnungen haben.“

**Oft haben die Eltern die Kinder gar nicht im Blick**

Gerade in den letzten Wochen kämen viele getrennte Väter und Mütter in ihre Praxis, die an dem Thema „Weihnachten“ schier verzweifeln, sagt die Psychologin Katharina Grünewald, die sich auf die Probleme von Patchworkfamilien spezialisiert hat. Oft seien diese Eltern noch so sehr mit ihren ungeklärten Konflikten beschäftigt, dass sie die Kinder gar nicht im Blick hätten. Andererseits gebe es viel Druck samt schlechtem Gewissen, dem Kind doch gerade wegen der schwierigen Situation ein harmonisches Weihnachtsfest zu ermöglichen.

Sollten Eltern also ihre Befindlichkeiten zurückstellen und Weihnachten trotz Trennung gemeinsam feiern? „Wenn man noch freundschaftlich verbunden ist und das keine Belastung für einen selber ist, ist die Idee vielleicht gut. Ansonsten führt diese Varian-

te oft zum absoluten Weihnachtskrach“, sagt Katharina Grünewald. Auch wenn es der innigste Wunsch des Kindes sei, dass alle zusammen feiern, die liebevolle Stimmung von früher könne sich nicht einstellen, wenn sich alle zusammenreißen müssen.

#### Getrennte Eltern müssen lernen, Abstriche zu machen

Sie rät Eltern, die Weihnachtstage ganz pragmatisch aufzuteilen und frühzeitig zu planen. Am besten schon im Sommer, damit sich alle auf die gefundene Lösung einstellen können. Sinnvoll sei es auch, weit über die Feiertage hinaus zu denken und dabei die gesamte Weihnachtszeit mit einzubeziehen. Viele Patchworkfamilien, die sich schon gut umorganisiert haben, würden zum Beispiel das Nikolaus-Wochenende für ein Weihnachtsfest mit den Großeltern einplanen. Auch müssten sie lernen, Abstriche bei den eigenen Erwartungen zu machen und zu schauen, wie Rituale und Weihnachtsmomente kreativ und neu interpretiert werden können.

„Die Ansprüche sind ja das Graus. Wenn es um Weihnachten geht, setzen wir uns oft unter Zwänge. Alles soll möglichst perfekt sein. Das ist natürlich der Tod einer jeglichen Gemütlichkeit und lockeren Innigkeit“, sagt Katharina Grünewald. Eigentlich sei es sogar ein Privileg der Patchworkfamilien, sich aus festgefahrenen Strukturen zu lösen und aus der Not eine Tugend machen. „Darin liegt die Chance, sich eben nicht danach richten, wie es sein sollte und sein müsste, sondern zu gucken: Wie fühlen wir uns als Eltern wohl? Und wie fühlt sich unser Kind wohl?“, sagt Grünewald.

#### Manchmal ist es besser, jedes Jahr neu zu entscheiden

Wie genau eine Aufteilung oder ein regelmäßiges Abwechseln aussieht, hänge dann von vielen Faktoren ab: Wie nahe wohnen die Eltern beieinander? Wie alt sind die Kinder? Gibt es neue Partner:innen? Dauerhafte Regeln seien dann sinnvoll, wenn sie Sicherheit geben. Wenn Eltern aber nicht so genau wüssten, wohin das führe, sei es besser von Jahr zu Jahr neu zu schauen. Und die Perspektive der Kinder? Ihr größter Wunsch sei eigentlich meist, dass beide Eltern glücklich sind, sagt Grünewald.

„**Das Kind bewegt sich in zwei Welten, die unabhängig voneinander existent sind und auch ganz unterschiedlich sein dürfen.**“

**Katharina Grünewald**, lebt seit 2001 in einer Patchworkfamilie und arbeitet als Familientherapeutin.

Sie rät, Kinder mit folgendem Satz zu trösten, wenn es auf ein getrenntes Fest hinausläuft: „Du darfst zweimal Weihnachten feiern, ein Mal bei Mama und ein Mal bei Papa.“ Aber bedeutet zweimal Weihnachten feiern nicht auch, dass es doppelt so viele Geschenke gibt, also noch mehr Zeug, das dann die Kinderzimmer verstopft? „Wenn es geht, sich über die Geschenke abzusprechen, ist das wunderbar, oftmals geht es aber nicht“, erklärt die Psychologin.

#### Bei den Geschenken kann es Probleme geben

Sie appelliert an die Eltern, dabei mit dem Thema Konkurrenz entspannt umzugehen: Nicht selten gebe es die Situation, dass ein Elternteil viel mehr Geld hat und teure Geschenke machen will, während die finanziellen Möglichkeiten des anderen nur kleine Gaben ermöglichen.

Oder ein Elternteil findet Holzspielzeug wichtig und steht einer Playstation als Geschenk ableh-

rend gegenüber. In solchen Fällen sollten Eltern die Unterschiede akzeptieren.

„Das Kind bewegt sich in zwei Welten, die unabhängig voneinander existent sind und auch ganz unterschiedlich sein dürfen.“ Oft hielten Eltern das aber eher für negativ, weil sie den Trennungsprozess, den sie gerade durchlitten haben, als katastrophal empfinden.

Alles was mit der Trennung zu tun hat, verteuflten manche dann. Oder würden sich selbst einen „Zwang zur Harmonie“ auferlegen, sagt Expertin Grünewald, die selbst Erfahrung als Teil einer Patchworkfamilie gesammelt hat.

„Oft braucht es auch den Mut zum Provisorischen, zum Unperfekten, damit Weihnachten überhaupt stattfinden kann. Wenn man an die Weihnachtskrippe denkt, dann ist die heilige Familie ja im Prinzip auch eine Patchworkfamilie“, sagt die Familientherapeutin.

Den Geburtstag von Jesus allein verbringen musste Maria deshalb aber nicht.



Viel zu viel Zeug. Doppelte Bescherung heißt oft doppelt so viele Geschenke.

#### Für Groß und Klein

##### KINDERTHEATER

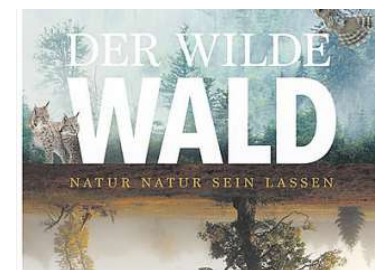
##### Zuschauen und Mitmachen

Am Freitag, 15. Dezember, können Kinder ab vier Jahren im Gallitheater in Prenzlauer Berg (Oranienburger Straße 32 in Mitte) „Die Bremer Stadtmusikanten“ treffen – die Schauspieler beziehen sie immer wieder ins Stück mit ein. Die Tickets kosten 14,20, ermäßigt 12 Euro und müssen unter [galli-berlin.de](http://galli-berlin.de) vorbestellt werden. Im Theater Jaro (Schlangenhaderstr. 30 in Wilmersdorf) läuft am Samstag, 16. Dezember, um 16 Uhr das Puppentheaterstück „Frau Schaum und ein Dinosaurier unterm Weihnachtsbaum“ für Kinder zwischen drei und acht Jahren. Darin geht es um ein ganz besonderes Geschenk. Eintritt 13, ermäßigt 8 Euro. Tickets unter [theater-jaro.de](http://theater-jaro.de).

##### GRATIS IM KINO

##### Den Wilden Wald entdecken

Ohne Altersbeschränkung und zudem gratis ist der Dokumentarfilm „Der wilde Wald. Natur Natur sein lassen“, den das KungerkiezTheater (Am Treptower Park 14, Alt-Treptow) am Freitag, 15. Dezember, um 19 Uhr zeigt. Filmemacherin Lisa Eder hat für den Film fantastische Naturaufnahmen im Nationalpark Bayerischer Wald aufgenommen. Im Film lässt sie Förster, Biologen und Philosophen darüber sprechen, wie ein Miteinander von Mensch und wilder Natur möglich ist. Mit seinen eindrucksvollen Bildern von Stille, Wildheit und Schönheit ist der Film ein Plädoyer dafür, mehr unberührte Natur zuzulassen und sie zu schützen. Im Anschluss an den Film gibt es ein Gespräch mit der Waldpädagogin Carola Fabian von der Waldschule Plänterwald.



Der Film „Der wilde Wald“ läuft am Freitag gratis in Treptow.

ANZEIGE

Engagiert ihr euch an euer Schule, in der Nachbarschaft oder im Kiez? Macht ihr euch stark für Geflüchtete? Mobilisiert ihr gegen Nazis und Hass im Netz? Dann bewerbt euch jetzt!

# #RESPEKT gewinnt

Der Wettbewerb des Berliner Ratschlag für Demokratie 2024

#RESPEKTgewinnt prämiiert herausragendes ehrenamtliches Engagement - egal ob im Großen oder Kleinen, ob analog oder digital. Als Preisgeld winken insgesamt **5.000 Euro!**

@berlinerratschlag

**WIR SUCHEN DEIN PROJEKT!**

Details und Infos zur Bewerbung unter [www.respekt-gewinnt.de](http://www.respekt-gewinnt.de)

Einsendeschluss:  
**1. März 2024**

Gefördert durch

**BERLIN**

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

Im Rahmen von

**DEMOKRATIE. VIELFALT. RESPEKT.**

Das Landesprogramm gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus