

Früher war mehr Lametta ...

Welche Chancen uns die festliche Zeit gerade in diesem Jahr bieten kann

Nach einem besonderen Jahr, das uns allen durch die Corona-bedingten Belastungen viel abverlangt hat, liegt nun die Advents- und Weihnachtszeit vor uns. Auch anders, auch belastet durch Beschränkungen und die Auswirkungen der Pandemie. Es ist eine große Chance, diese besondere Zeit in der Familie einmal anders zu gestalten, meint Diplom-Sozialpädagogin **Benedicta Becker-Balling** und hat ein Bündel an Anregungen zusammengestellt, mit denen Familien diese emotionalen Wochen für sich trotz Corona positiv gestalten können.

Ruhe und Muße – wie oft haben wir uns das in den vergangenen Jahren für die Vorweihnachtszeit gewünscht, wenn uns wieder Stress und Hektik am Wickel hatten? Genau hier liegt die Chance, die sich uns aufgrund der geltenden Beschränkungen jetzt bietet: Wir haben die Möglichkeit, uns intensiver mit uns selbst und unseren Lieben zu beschäftigen und kommen dadurch auch stärker mit unseren Gedanken und Gefühlen in Kontakt. Die Ablenkungen von außen sind auf einmal geringer, und die Zeit miteinander steht uns in diesem Jahr reichlich zur Verfügung.



Benedicta Becker-Balling bietet in ihrer Gundelsheimer Praxis seit mehr als zwanzig Jahren psychologische Beratungshilfe. www.ankerpunkt.de

Weihnachten in der Familienkonferenz

Wie können wir nun diese Wochen vor dem Fest und auch die Weihnachtstage so gestalten, dass sie und ein leuchtender Gegenpol zu den gesellschaftlichen Einschränkungen sein können? Das lässt sich in einer kleinen Familienkonferenz überlegen: Wir treffen uns zu einem geselligen Miteinander und sammeln gemeinsam Ideen für die Advents- und Weihnachtszeit und auch für den Jahreswechsel. Die Betonung liegt auf dem Wort „gemeinsam“, denn dafür, dass diese Wochen allen Freude und Wohlbefinden bereiten können, steht jedes Familienmitglied mit in der Verantwortung.

Ideen sammeln und abstimmen

Alle Ideen sind willkommen und werden aufgeschrieben: So können Kindern wie Eltern zusammentragen, was sich jeder für diese Zeit wünscht. Was ist zum Beispiel unseren Kindern besonders wichtig? Natürlich variieren die Wünsche, abhängig vom Alter. Dabei sind vielleicht: Plätzchen backen, basteln, Vogelfutter selbst herstellen, Kinderpunsch zubereiten und Bratapfel essen, gegenseitiges Vorlesen, Geschenke gestalten, Lieblingsfilme schauen, ein Computerspiel zusammen bewältigen. Und was ist den Eltern wichtig? Dazu gehören Dinge wie gemeinsame Zeiten am Abend, Singen und Musizieren, Dekorieren, Gespräche, Spaziergänge, Gesellschaftsspiele, Kerzenduft und auch soziales Engagement für andere. Jetzt kommt der spannende Punkt: über alle Ideen wird demokratisch abgestimmt, welche Wünsche

in der Familie willkommen sind und allen Freude bereiten. Wichtig für das Wohlfühl aller auch, dass bei aller Gemeinsamkeit und spannenden Aktionen auch Möglichkeiten bleiben, in denen sich, wer möchte, persönlich zurückziehen kann.


Neue Rituale schaffen

Gerade die Weihnachtszeit lebt von vielfältigen Ritualen und Traditionen. Wir können mit unseren Kindern auch darüber sprechen, welche Traditionen in der Familie für sinnvoll gehalten und welche möglicherweise nur noch aus Pflichtgefühl zelebriert werden. Experimente sind der Weg zu neuen Erfahrungen und Gefühlen. Seien Sie mutig! Beim Entwickeln neuer Rituale sollten alle Kinder mitmachen dürfen. Es muss kein perfektes Ergebnis herauskommen – viel wichtiger ist ein Miteinander, aus dem Verbundenheit und Nähe entsteht. Für das Ausprobieren neuer Möglichkeiten sollten wir uns bewusst Zeit nehmen. Egal, ob wir neue Plätzchen-Rezepte ausprobieren, ein Balkonsingen initiieren, einen Laternenspaziergang unternehmen oder Weihnachtslieder aus anderen Ländern einüben – nutzen Sie Ihre Kreativität.

Freude für andere

Ein schönes Ritual ist es auch, zu überlegen, wem wir gerne außerhalb der Familie eine Freude bereiten möchten. Wichtig ist es, an jene zu denken, die uns in diesem Jahr Gutes getan haben oder denen wir unsere Zuneigung oder unser Mitgefühl zeigen möchten. Gibt es eine Nachbarin oder einen Nachbarn, dem die Familie gerne mit einer Geste danken möchte? Wer freut sich über einen handgeschriebenen Brief, eine schön gemalte Karte oder ein längeres Telefonat?

Verbundenheit mal anders

Weihnachten gilt wie kein anderes als Fest des Miteinanders und der Liebe. Nähe und Verbundenheit sind auch über Videokonferenzen möglich. Wir können auch zum virtuellen Adventstee einladen oder auf diese Weise einmal bei anderen Familien vorbeischaun. Schön gedeckter Tisch, eine liebevoll dekorierte Umgebung, Kerzenlicht und eine frohe und wohlige Gesprächsatmosphäre lassen sich auch über den Bildschirm gegenseitig vermitteln und austauschen. Wichtig ist, dass wir die vor uns liegenden Wochen individuell gestalten, uns Raum geben für ein persönliches Innehalten und für das Besinnen auf das, was wirklich zählt: Verbundenheit, Nähe, Vertrauen und Liebe.  **BENEDICTA BECKER-BALLING**



Der **Traumzauberbaum**
präsentiert

Reinhard Lakomy & Monika Thehardt
**MAMA TRESORE
UND DIE KANALRATTENBANDE**

Ein neues, spannend-vielschichtiges Musikmärchen darüber, dass verschiedenfarbige K(n)öpfe die Welt bunter machen.

Einfallsreich. Kindgerecht. Pädagogisch wertvoll.

Bestelle „Mama Tresore und die Kanalrattenbande“ im Onlineshop und entdecke die bunte Welt der **TRAUMZAUBERBAUM**-Geschichtenlieder auf:

www.traumzauberbaum.de 



Bauch(t)räume

Ihre Hebammenpraxis für:

- Kurse vor & nach der Geburt
- Schwangerenbetreuung
- Wochenbettbetreuung
- Hausgeburten



www.geburt-bamberg.de
Luitpoldstraße 40 a, Bamberg
Info-Hotline 0173/4162706