

## Unsere Grundsätze fachlichen Handelns:

Wir unterliegen der Schweigepflicht. Wir erklären unsere Vorgehensweisen. Wir respektieren Ihre Selbständigkeit und unterstützen Ihre Eigenverantwortung. Wir beziehen aktiv Stellung gegen diskriminierendes Verhalten. Wir respektieren Ihre Grenzen. Wir wahren die fachlich gebotene Distanz.

## LEBENSBERATUNG IM BISTUM TRIER



Eine Lebensberatungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.lebensberatung.info](http://www.lebensberatung.info)

Wir beraten Sie auch online unter [www.online.lebensberatung.info](http://www.online.lebensberatung.info)

Die Beratung ist für Sie kostenfrei. Wir beraten unabhängig von Religion, Weltanschauung und Nationalität.



## Doppelte Bescherung - Weihnachten als getrennte Familie



LEBENSBERATUNG  
IM BISTUM TRIER



Erziehungs-, Ehe-, Familien- und  
Lebensberatungsstellen des Bistums Trier



lb\_ftren 2/18

LEBENSBERATUNG  
IM BISTUM TRIER



## Weihnachten als getrennte Familie

**Eine Trennung ist für alle Beteiligten nicht nur ein tiefer Einschnitt im Leben der Familie, sondern ein langer Weg zu einer veränderten Familie. Die Familie des Kindes existiert nach einer Trennung räumlich getrennt an zwei Orten.**

Gerade an den Weihnachtsfeiertagen wird Eltern und Kindern schmerzlich bewusst, dass nach einer Trennung nichts mehr so ist wie es war. Der Schmerz und die Trauer über eine Trennung und die Sehnsucht nach Geborgenheit in der Familie sind in diesen Tagen besonders spürbar.

Damit die Belastung vor allem für Kinder nicht noch größer wird, sollen die Eltern bemüht sein, die Planung der Weihnachtsfeiertage friedlich zu gestalten und nicht in Ärger, Streit und Vorwürfe münden zu lassen.

### Anregungen

→ Frühzeitige Planung und verbindliche Absprachen erleichtern es allen, sich auf die neue Situation einzustellen. Kinder mögen es, wenn sie wissen, was sie erwartet.

→ Seien Sie pragmatisch, großzügig und bereit zu Kompromissen! Im Vordergrund steht das Ziel: Das Kind soll schöne Feiertage, mit beiden Elternteilen, ohne Spannungen erleben.

→ Geschenke sollen Freude bereiten. Sie sind kein Mittel für Machtspiele. Verständigen Sie sich als Eltern darüber, wer was schenkt. Großeltern können in die Überlegung mit einbezogen sein.

→ Ihr Kind liebt beide Elternteile und soll das nicht verstecken müssen. Deshalb: Ein Geschenk für den anderen Elternteil zusammen mit dem Kind zu basteln oder zu kaufen signalisiert: Du darfst beide Eltern lieb haben.

→ Selbst gebackene Plätzchen, ein Kuscheltier o.ä. zum anderen Elternteil mitnehmen zu dürfen, bedeutet: Die Welt bei dem einen Elternteil darf auch einen Platz beim anderen Elternteil haben. Es gibt keine zwei Einzelwelten, die unbedingt auseinander gehalten werden

müssen, damit nicht versehentlich irgendein Konflikt ausgelöst wird, sondern ein Ganzes an verschiedenen Orten.

→ Bewährte Rituale und Familienanliegenheiten sollten fortgeführt werden (z.B. Plätzchen backen, Weihnachtsbaum schmücken...)

→ Stellen Sie die Konflikte in den Hintergrund, konzentrieren Sie sich bewusst auf eine gelungene Zeit mit dem Kind und schaffen Sie neue Traditionen und Rituale für die kleine Familie.

→ Einen neuen Partner/eine neue Partnerin sollten Sie Ihrem Kind nicht gerade an Weihnachten vorstellen. Dafür gibt es besser geeignete Gelegenheiten.

### Grundsätzlich

Bemühen Sie sich, eigene Verletzungen und Kränkungen in den Hintergrund zu stellen und die Bedürfnisse der Kinder in den Blick zu nehmen. Erkennen Sie an, dass der andere Elternteil genauso wichtig für das Kind ist wie Sie selber. Wenn Kinder beim anderen Elternteil sind, respektieren Sie dessen Verantwortung.

