

nur als Paar getrennt haben, als Eltern aber immer zuständig und für das Wohl Ihrer Kinder besorgt bleiben.

Und wenn Sie keine Einigung erzielen können, verschieben Sie „Weihnachten“ auf die Nachweihnachtstage, z.B. das Fest der Heiligen drei Könige, da wurden doch dem Kind die wichtigsten Geschenke gebracht...In Ihrem Fall wäre das der Verzicht auf einen für die Kinder quälenden Streit. Ihre Kinder werden es Ihnen danken, - wenn nicht jetzt schon, dann ganz sicher, wenn sie älter sind.

*Schulpsychologischer Dienst des Kantons St. Gallen
Team der Regionalstelle Lichtensteig*

Der Schulpsychologische Dienst beantwortet regelmässig Anfragen zu Erziehungsthemen, die von Eltern oder Lehrpersonen im Rahmen der schulpsychologischen Beratungen oder per E-Mail gestellt werden.

Falls auch Sie Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich an den Schulpsychologischen Dienst des Kantons St. Gallen. Sie können direkt auf unserer Homepage www.schulpsychologie-sg.ch unter "SPD-Beratung", "Briefkasten" ein Mail an uns senden. Wenn Sie uns Ihre Anschrift angeben, werden Ihre Fragen persönlich beantwortet.

Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St.Gallen

Alle Anfragen werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt.

Wie Weihnachten (oder Geburtstag) feiern nach einer Scheidung?



**Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen**

Beratung und Diagnostik

„Ich bin seit November letzten Jahres geschieden. Das Sorgerecht für unsere Kinder, heute 7- und 9jährig, wurde der Mutter zugesprochen. Ich habe einen guten Kontakt zu meinen Kindern und sehe sie regelmässig jedes zweite Wochenende - diese Regelung hat das Gericht getroffen. Das Urteil regelt auch die Weihnachtstage. So ist vorgesehen, dass die Kinder abwechselungsweise im einen Jahr Weihnachten mit der Mutter und im anderen Jahr Weihnachten mit dem Vater verbringen. Dieser Regelung widersetzt sich die Mutter vehement. Schon letzte Weihnachten hat sie das Feiern mit den Kindern für sich beansprucht und auch dieses Jahr ist sie nicht bereit, mir die Kinder zu überlassen. Ich habe ein Recht auf gemeinsame Weihnachtstage mit meinen Kindern und möchte mich dafür wehren. Was können Sie mir raten?“ A. F. in W.

Sehr geehrter Herr F., Weihnachten sind für alle Menschen gefühlsmässig sehr stark besetzt. Wir freuen uns, seit wir Kinder sind, auf diese Tage und legen alle unsere Hoffnungen und Erwartungen, unsere Bedürfnisse nach Harmonie, Geborgenheit und Zugehörigkeit auf friedliche Tage im Kreis einer intakten Familie. Nach einer Scheidung ist das Feiern dieses Festes, das vorher so selbstverständlich war, plötzlich kompliziert und belastet. Was Ihre Kinder am liebsten möchten, wäre Weihnachten mit Mami und Papi gemeinsam! So verständlich dies ist - es ist unter den neuen Umständen meist nicht mehr möglich. Das ist das, was Ihre Kinder akzeptieren lernen müssen.

Manche Eltern überlegen sich, den Kindern zuliebe trotz Scheidung gemeinsam zu feiern. Dieser Versuch kann nur dann gelingen, wenn Sie bereits wieder freundlich, respektvoll und sachlich kommunizieren können, nur wenn Sie wissen, dass es ohne Spannungen geht. Überfordern Sie sich nicht! Es kann keine „friedensreiche“ Weihnachtsfeier geben, wenn Sie beide auf die Zähne beißen müssen oder gar anfangen mit Vorwürfen und Streit. Auch die beste Selbstbeherrschung bleibt den Kindern nicht verborgen, und sie bangen dann den ganzen Abend lang um die Stimmung, statt dass sie sich freuen können. Unter diesen Bedingungen leisten Sie den Kindern keinen Dienst durch Ihre Selbstüberwindung.

Aber das, worum es Ihnen geht, die besondere Stimmung, die liebevolle Bezogenheit und die Verbundenheit mit Ihren Kindern, - dieses Weihnachten muss nicht nur und nicht genau am 24.12. stattfinden. Weihnachten kann auch an verschiedenen Tagen gefeiert werden. Seien Sie trotz Gerichtsurteil flexibel und gehen Sie nicht auf Konfrontation; eine Durchsetzung Ihres

Rechts geht zu Lasten der Kinder und verdirbt Ihnen allen das Fest. Sprechen Sie sich mit der Mutter Ihrer Kinder ab, welchen der Feiertage, ob Sie den 24.12. oder den 25.12. als Weihnachtstag mit Papi deklarieren wollen. Kinder können sich problemlos auf zwei Feiern einstellen, aber ganz schlecht auf zwei Elternteile, die sich um sie streiten! Das Wichtigste dabei ist, dass sich die Kinder auf beide Feste freuen dürfen! Es ist für sie nämlich nichts als Stress, wenn sie das Gefühl haben müssen, dass es Mami traurig macht, wenn sie sich auf Papi freuen und es bei ihm schön haben. Ebenso bedeutet es Stress, wenn sie Papi gegenüber tun müssen, als wäre es nur bei ihm schön...

Wenn es Ihnen beiden gelingt, dass die Kinder sich unbeschwert auf die Tage bei Papi und vor- oder nachher bei Mami freuen dürfen, wenn Sie ihnen sogar bei der Suche oder der Herstellung von Geschenken für die Mutter (und sie für den Vater) helfen, wenn Sie mit ihnen das Geheimnis wahren und wenn die Kinder spüren, dass es für Sie absolut normal ist, dass die Kinder sich auch auf die „anderen“ Weihnachten, vielleicht auf die „anderen“ Grosseltern freuen und es kaum erwarten können – wenn Sie sich einfach an Ihre Kinder-Weihnachtsgefühle erinnern und alles dafür tun, dass Ihre Kinder sich echt freuen dürfen und nicht auf Ihre Gefühle als Eltern Rücksicht nehmen müssen, dann haben Sie Ihren Kindern das absolut beste Weihnachtsgeschenk gegeben!

Fragen Sie nicht nach dem Fest am andern Ort, nach weiteren Besuchern und anderem mehr. Fragen Sie die Kinder nicht aus! Sie geraten sonst in einen schier unerträglichen Loyalitätskonflikt, der sie innerlich fast zerreisst. Die einen ziehen sich dann in sich selbst zurück und kapseln sich von andern Menschen ab, um sich vor solchen Ansprüchen zu schützen. Die anderen helfen sich, indem sie sich erwartungsgemäss verhalten; sie beklagen sich beim einen über den andern Elternteil, um jedem das Gefühl zu geben, für das Kind wichtiger zu sein. Der Preis, den Kinder dafür bezahlen, ist Unechtheit und der Verlust der Selbstakzeptanz, aber auch des Vertrauens. Wenn das lange andauert, kann es negative Auswirkungen auf ihre Beziehungsfähigkeit generell haben. Manche Kinder werden aggressiv und verhaltensauffällig und rufen so um Hilfe in ihrer schwierigen Situation.

Die Kinder wurden nicht gefragt vor Ihrer Trennung – das hätte sie auch überfordert. Aber es ist die Aufgabe der Eltern, ihnen diese Trennung so sehr zu erleichtern, wie es nur möglich ist. Ihnen zu zeigen, dass Sie sich