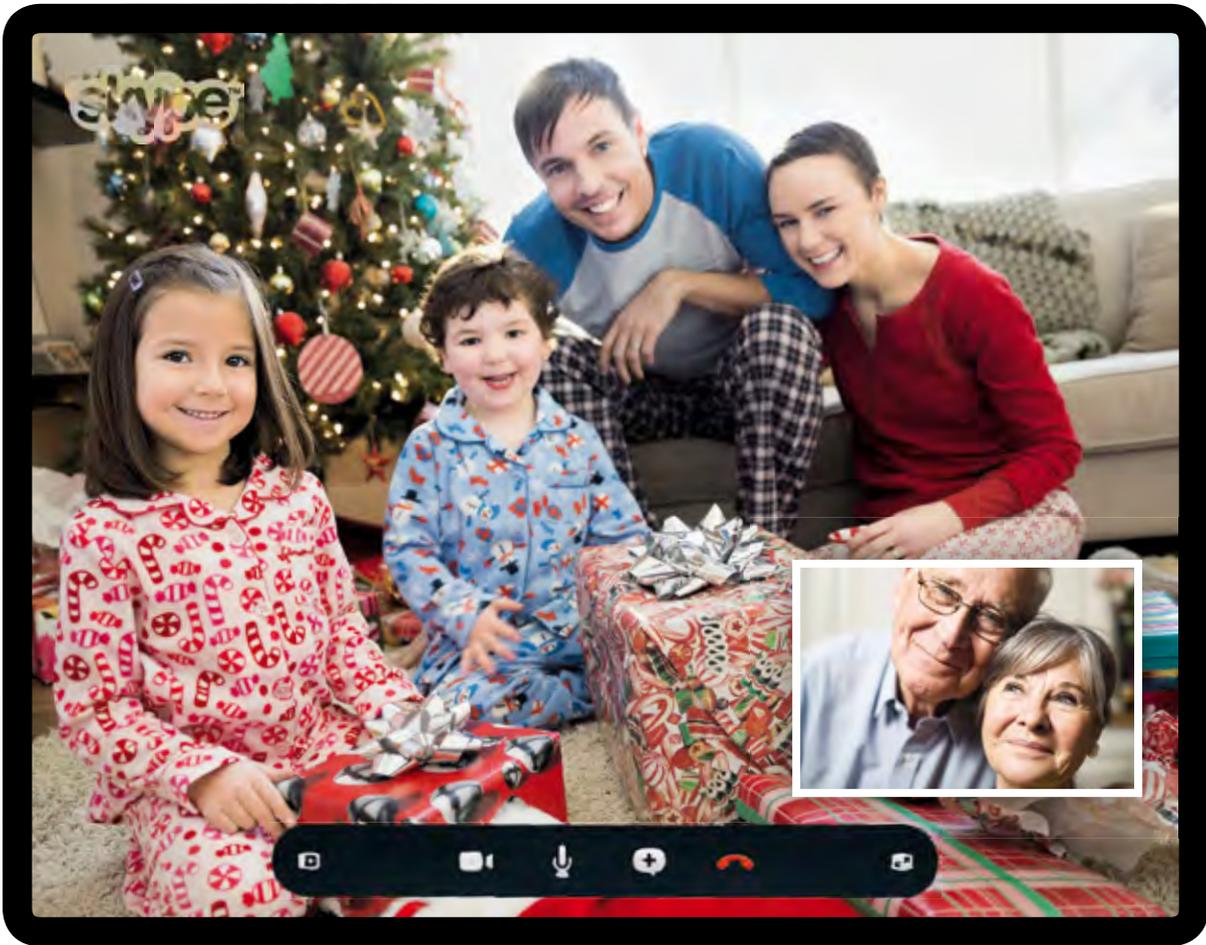




BRIEFE • FRAGEN • IDEEN

# Ihre Seiten



Fotos: Gallery Stock, Getty Images

**MEIN MANN UND ICH** würden in diesem Jahr gerne über Weihnachten in den Süden fahren. Nur wir zwei. Aber wie können wir das unseren Kindern schonend beibringen? Die gehen nämlich ganz selbstverständlich davon aus, dass wir – wie in den letzten Jahren auch – das Fest bei uns zuhause ausrichten.“

*[ Rosi Scheider, Ingolstadt ]*



WEIT WEG UND BEI DER BESCHERUNG DABEI – MIT SKYPE IST ES MÖGLICH.



## Weihnachten? Diesmal ohne uns!

*Die eigenen Bedürfnisse über die Wünsche der Kinder stellen – das fällt vielen Eltern schwer. Auch, wenn die Kinder schon erwachsen sind. Wie es trotzdem ohne schlechtes Gewissen gelingt, verrät Peter Bartning\*.*

**Herr Bartning, warum fällt es Eltern so schwer, erwachsenen Kindern ihre Wünsche zu vermitteln?**

BARTNING: Das fällt nicht unbedingt jedem schwer. Es gibt vier Gruppen von Eltern: Die einen ziehen ihre eigenen Interessen einfach durch. Andere erwarten, dass die Kinder sich um sie kümmern, eine dritte Gruppe steht immer parat für die Kinder – nach dem Motto „Einmal Eltern – immer Eltern“. Und schließlich gibt es die Eltern, die sich „auf Augenhöhe“ mit ihren Kindern wissen.

**Ist es eine Frage des Alters, zu welcher Gruppe man gehört?**

BARTNING: Nein, das hat mehr damit zu tun, was man schon von den eigenen Eltern

übernommen hatte. Haben die Eltern Weihnachten stets als traditionelle Familienfeier gestaltet, wird man dies selbst auch so halten. Das läuft ganz unbewusst ab.

**Kann man solche Tradition durchbrechen?**

BARTNING: Ich muss mir erst bewusst machen: Das Familien-Weihnachten war eine Norm meiner Eltern, ich möchte es aber heute anders machen. **Aber gerade Weihnachten ist mit so vielen Erwartungen besetzt!**

BARTNING: Genau darüber muss man mit den Kindern reden. Und sich innerlich darauf vorbereiten, dass es Widerspruch geben könnte.

**Wie macht man das?**

BARTNING: Zum Beispiel, indem man die Kinder einlädt und gleich dazusagt: Wir möchten mit euch über Weihnachten sprechen.

**Und wie sagt man es?**

BARTNING: Auf jeden Fall nicht „schonend“. Das erinnert an die Phase des Breifütters und die ist lange vorbei. Jetzt braucht es Klarheit.

**Das klingt hart ...**

BARTNING: Muss es nicht sein. Wenn klare Worte mit Liebe ausgesprochen werden, ebnet man den Weg für gegenseitiges

Verständnis. Man erklärt zum Beispiel: „Wir wünschen uns in diesem Jahr etwas ganz Besonderes zu Weihnachten: eine Kreuzfahrt, nur für uns zwei. Und uns bedeutet es sehr viel, wenn ihr uns dabei unterstützt. Im Januar holen wir unser Fest dann in anderer Form nach.“

**Und wenn die Kinder grummeln?**

BARTNING: Kinder und Eltern müssen lernen: Elternsein ist eine begrenzte Sache. Eltern geben Kindern erst Wurzeln, dann Flügel. Kinder haben keinen Anspruch darauf, dass die Eltern lebenslang ihre Bedürfnisse bedienen. Das ist manchmal ein schwieriger Prozess. Aber er führt zu einer neuen, tragfähigen Beziehung zwischen Eltern und Kindern. ☺



\*Peter Bartning gibt therapeutische Kommunikationsseminare „Auf dem Weg mit dem Inneren Kind“. So heißt auch der Titel seines Buches (Kreuz Verlag, 176 Seiten, 12 Euro als E-Book. Als Taschenbuch neu wieder im Frühjahr). Weitere Infos unter [www.beziehungsheilung.de](http://www.beziehungsheilung.de)

