

Checkliste: Weihnachten nach der Trennung

10 Tipps für Sie, damit Weihnachten trotz Trennung gelingt – vor allem für die Kinder!

Weihnachten feiern nach einer Trennung ist eine große Herausforderung für alle. Jedes Jahr werden weitere 135.000 Kinder unter 18 Jahren mit dieser Situation konfrontiert. Es muss entschieden werden, wie, wann, wo und mit wem die Feiertage verbracht werden sollen.

1. Frühzeitig planen

Für Trennungskinder ist es am besten, wenn sie sich frühzeitig darauf einstellen können, was Sie an den Feiertagen erwartet! Die Planung für Weihnachten kann von den getrennt lebenden Eltern bereits einige Wochen vorher geschehen. So bleibt für alle genügend Zeit, sich auf die **neue Situation** so gut wie möglich einzustellen. Kinder mögen es, wenn Sie im Voraus wissen, was sie erwartet.

2. Persönliche Begegnung vermeiden

Weihnachten ist schon für „funktionierende“ Familien eine Herausforderung. Oft hängt der Haussegen so schief, dass von der ursprünglich erhofften Harmonie nicht mehr viel übrig bleibt. Vor allem für gerade frisch getrennte ehemalige Paare, kann die Begegnung mit dem anderen Partner zur Katastrophe für die Kinder werden. Die neue Situation ist noch so jung, dass die **Emotionen** schnell hoch gehen und in gegenseitigen Schuldzuweisungen und heftigen **Streitereien** ausarten können.

Das können Sie vermeiden, in dem Sie sich einfach **nicht über den Weg laufen**.

3. Kinder in die Planungen mit einbeziehen

Gerade, wenn die **Kinder schon älter** sind, können sie in die Weihnachtsplanungen mit einbezogen werden. Wenn die Eltern sich jedoch nicht einigen können, entscheiden die Familiengerichte in der Regel, dass das Kind Heiligabend und am ersten Weihnachtstag beim dem Elternteil verbringt, bei dem es **regelmäßig wohnt**. Am zweiten Weihnachtsfeiertag sind die Kinder dann beim anderen Elternteil. Wenn die getrennten Elternteile weiter auseinander wohnen oder die Kinder noch sehr klein sind, kann diese Regelung sehr belastend sein. Als Alternative bietet sich an, dass die Kinder in einem Jahr die Weihnachtsfeiertage bei der Mutter, im anderen Jahr beim Vater verbringen.

4. Weihnachten getrennt verbringen

Kinder wünschen sich, gerade zu Weihnachten, dass ihre Eltern zusammen Weihnachten feiern und eventuell wieder zusammenfinden. Eltern sollten klar und einfühlsam Ihren Kindern kommunizieren, dass die **Trennung auch für die Weihnachtsfeiertage** gilt. Das verhindert in den meisten Fällen Streit und Chaos unter dem Weihnachtsbaum. Kinder müssen **lernen zu akzeptieren**, dass sich die Eltern endgültig getrennt haben, und das nun Weihnachten anders gefeiert wird als vorher.

Hinweis:

Dieses Dokument ist nach bestem Wissen erstellt worden. Trotzdem können wir keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Ausführungen und Formulierungen übernehmen. IurFRIEND® AG. All rights reserved.



5. Absprachen einhalten

Für Mutter, Vater, Kinder, Großeltern und Verwandte bedeutet die Einhaltung der Absprachen, wie und wo Weihnachten gefeiert wird, eine **enorme Stressminderung**. Absprachen zu treffen bedeutet zwingend, dass beide Elternteile noch **miteinander kommunizieren** können. Eltern sollten schon der Kinder wegen alles versuchen, damit verbindliche Absprachen für die Festtage getroffen werden können. Absprachen erleichtern für alle Beteiligten den so wieso schon schwierigen Umgang mit der Situation.

6. Rituale einhalten

Es ist normal, dass auch Kinder, die bereits einige Erfahrung mit ihren getrennten Eltern zu Weihnachten haben, eine gewisse Trauer empfinden. Sie denken zurück an alte Rituale und schöne Momente. Mit der Zeit können die alten Rituale durch **neue Rituale** ersetzt werden, an die sich die Kinder später genauso gern erinnern werden. Es ist alles eine Frage der Zeit und des guten Willens, vor allem der Eltern.

7. Auf Vorschriften für den Ex-Partner verzichten

Verzichten Sie unbedingt auf Vorschriften, wie Weihnachten gefeiert werden soll. Sie haben sowieso keinen Einfluss mehr darauf, was es beim Ex-Partner zu essen gibt, ob die Großeltern dabei sind und Verwandte kommen, ob der Kindesgottesdienst besucht wird oder überhaupt Kirche eine Rolle spielt und wann die Kinder ins Bett gehen müssen. Wenn die Kinder beispielsweise im nächsten Jahr bei Ihnen sind, gilt das natürlich auch für Sie.

8. Bei Geschenken nicht konkurrieren

Geschenke für die Kinder sollten, wenn möglich, vorher **zwischen den Eltern abgestimmt** werden. Das gilt auch für die Großeltern. Ein **gegenseitiges Übertrumpfen** bei den Geschenken für die Kinder ist nicht der richtige Weg. Weniger ist manchmal mehr. Keinesfalls gilt: je höher der Preis eines Geschenks, desto höher ist die Zuneigung.

Geschenke sollen einfach Freude bringen, egal wie groß, klein, preiswert, teuer, gekauft oder selbstgemacht sie sind.

9. Kinder genießen lassen

Weihnachten ist ein Fest der Freude, der Harmonie und des Zusammenseins. Letzteres geht nur noch in **veränderter Familienkonstellation** im Vergleich zu früheren Jahren. Sie sind ja getrennt. Das Fest der Freude und Harmonie bleibt davon jedoch unberührt. Ermöglichen Sie ihren Kindern, dass sie die Weihnachtsfeiertage weiterhin genießen können! **Unbedachte Bemerkungen**, vor allem über den anderen Ex-Partner, Ausfragen über den neuen Partner der Ex und Gefühlsausbrüche sollten sie tunlichst vermeiden. Auch für Trennungen an den Festtagen gilt: **Mit der Erfahrung gelingt alles immer besser.**

10. Richtig feiern!

Sie sind jetzt getrennt. Das ist eine neue Situation für alle. Dennoch haben Sie und vor allem ihre Kinder das Recht, **an Weihnachten Glück zu verspüren**, ausgelassen zu sein und sich zu freuen. Genießen Sie in vollen Zügen das Fest mit ihren Kindern und Verwandten, Bekannten und allen, die Sie sonst noch eingeladen haben. Wenn Sie dieses Jahr auf ihre Kinder verzichten müssen, dann planen Sie für sich etwas Schönes, was Ihnen Spaß macht und worauf Sie sich freuen. **Feiern Sie!**

Was möchten Sie jetzt tun?

Wir begleiten Sie mit folgenden Services schnell und sicher durch Ihr Scheidungsverfahren:

- **Gratis-Infopaket**
- **Kostenvoranschlag**
- **Scheidungsantrag**

🌐 Diese und weitere Leistungen finden Sie unter:

www.scheidung.de/scheidung-online.html