

WEIHNACHTEN: Stressfrei trotz aufgeregten und kribbeligen Kindern

Endloses Warten auf das Christkind

Was Kinderaugen glänzen lässt, bereitet Eltern oft Stress. Die aufgeregten Kleinen können das Fest kaum erwarten. Mit einer kindgerechten Vorbereitung wird Weihnachten dennoch für alle zur schönen Bescherung.

SARAH RENOLD

Drehen Sie für einen Moment das Rad der Zeit zurück und lassen Sie die Weihnachten Ihrer eigenen Kindheit Revue passieren. Welche Bilder, Gerüche und Klänge kehren zurück? Sehen Sie? Und genau deshalb sind Jahresrituale für Kinder so bedeutsam. Auch wenn es heutzutage anders erscheinen mag, sind es nicht die Geschenke, die sich so sehr einprägen. Vielmehr ist es das Drumherum wie Weihnachtsbaum schmücken, Guetzli backen, Lieder singen oder die Verwandten, die zu Besuch kommen.

Kreativität bieten

Kinder freuen sich schon Wochen im Voraus auf dieses Ereignis und können es kaum erwarten. Vorfreude aufs Christkind löst bei Kindern positiven Stress aus – und schüttet genau wie negativer Stress Hormone aus. Quirlige, überdrehte Jungen und Mädchen sind da ganz normal. Die Aufregung will sich kaum legen. Um sie erträglich zu machen, bieten sich viele Möglichkeiten an, sozial, kreativ und interaktiv tätig zu sein. Sozial, indem sich das Kind überlegt, was es Götti, Gotti und den Grosseltern schenken möchte. Kreativ, weil das Malen, Kneten oder Bedrucken von kleinen Präsenten entspannt und die kindliche Ausdruckskraft zeigt. Und interaktiv, weil Eltern und Kinder zusammen etwas erleben, das Spass und Freude macht. Gingen Sie immer mit Ihrem Vater den Christbaum aussuchen? Haben Sie mit Ihrer Mutter Sonntage lang Guetzli gebäckt? Eben.

Kinder mitlaufen lassen

Beziehen Sie Ihr Kind beim Schmücken des Weihnachtsbaumes ein. Ich empfehle Ihnen aber, zum Beispiel die Krippe – sofern Sie eine haben – erst dann aufzustellen, wenn Ihr Kind schläft. Legen Sie das Christkind noch nicht in die



Erst viel Aufregung, dann glänzende Augen und erwartungsvolle Blicke. (Bild: Heike Grasser)

für vorgesehene Krippe – es ist ja noch nicht zur Welt gekommen. Das erhöht den mystischen Effekt, die Spannung wird nochmals erhöht. Kündigen Sie dann am Fest durch ver-

stecktes Glöckchenläuten die Ankunft des Christkinds (jetzt in der Krippe) und der Geschenke an. Ihr Kind darf gerne beim Decken des festlichen Tisches helfen: Tischkärtchen

basteln, dekorieren, Servietten falten. Sind unter den Gästen auch einige Kinder, können Sie einen extra Kindertisch in der Nähe der Grossen aufstellen und kindgerecht decken. Das



Gemeinsames Kerzenziehen... (Bild: zvg)



... oder basteln, für Kinder gehört das an Weihnachten einfach dazu. (Bild: Jana Kilchenmann)

muss nicht sein, fördert aber das Gefühl der Kleinen, an diesem besonderen Essen ganz gross zu sein.

Achtung Päcklflut

Da Mädchen und Knaben beim Geschenkeauspacken schnell warm wird, sollten Sie für eine angepasste Kleidung sorgen. Sonst wird es ihnen rasch übel, oder sie fangen an zu quengeln. Nehmen Sie in Kauf, dass die normalen Schlafenszeiten an diesem Tag ausnahmsweise nicht eingehalten werden. Dass Kinder von einer Päcklflut überrollt werden, ist wenig förderlich für ein gemütliches Beisammensein. Verteilen Sie deshalb die Geschenke für Ihr Kind auf die ganzen Festtage. Hat es Spielzeug darunter, so soll es dies zuerst bekommen und sich damit beschäftigen dürfen. Vermeiden Sie unschöne Eifersuchtsszenen: Besprechen Sie im Voraus, wie die anderen Kinder mit den neuen Sachen mitspielen dürfen.

Zauber aufrecht erhalten

Weihnachten spricht die emotionale Seite aller Beteiligten auf die eine oder andere Weise an. Unsere Kinder können in ihrer fantasievollen Welt viel mehr drin sehen und erleben als wir Grossen. Umso wichtiger ist es also, dass der Zauber ums Christkind vorerst erhalten bleibt – lassen Sie Ihrem Kind diese Illusion noch eine Weile. Wie sehr es heute ums grosse Weihnachtsgeschäft geht, wird es zweifelsohne noch früh genug erfahren. Und dass das Fest oft von inter- und intrafamiliären Spannungen belastet ist, realisiert es auch erst später. Erfreuen Sie sich deshalb an den glänzenden Augen und dem klopfenden Herzen Ihres Kindes. Weihnachten ist ein Stück mystische Welt, das seiner Seele guttut.

Sarah Renold ist ist pädagogische Psychologin und Mutter von zwei Töchtern (2004 / 2006). Die Erziehungsberaterin und Jugendcoach betreibt eine Praxis in Aarau.

Homepage: www.jugendcoaching.ch, Tel: 062 534 00 82

BUCHTIPP

Ein Geschenk auf die letzte Minute

Weihnachten steht vor der Tür, und Sie haben noch immer nicht alle Geschenke?

Wie wäre es mit dem Taschenbuch «Kuhl» von Tobias Mücke? Eine amüsante Erlebnisgeschichte von Tobias Mücke, einem Stadtmenschen über seinen Aufenthalt in Südösterreich. Eine Geschichte von Pleiten, Pech und Pannen ohne Fernseher, Kühlschrank, Mikrowelle und Heizung. «Kuhl» ist im Buchhandel erhältlich (Fr. 18.90)

Als weitere Geschenkidee eignen sich auch die beiden Büchlein «Es Fläschli Geischtigs» und «Denkzettel» von Martin Köchli (Präsident Bio-Farm Schweiz). Ersteres ist eine Sammlung von Gedichten, geschrieben zwischen 1973 und 1988. «Denkzettel» ist eine Sammlung seiner Kolumnen zu verschiedenen Themen. *jk*

«Denkzettel» (Fr. 12.–) und «Es Fläschli Geischtigs» (Fr. 10.–) können bestellt werden: koechli@bluewin.ch/Fax: 056 664 16 62

WIR GRATULIEREN

Rosa Stucki-Jakob, Oberdiessbach BE, kann am 23. Dezember ihren 85. Geburtstag feiern. Wir gratulieren herzlich und wünschen der Jubilarin alles Gute, Gesundheit und viele sonnige Tage im neuen Lebensjahr. *kbl*

Werner Röthlisberger, Zollbrück BE, darf am 26. Dezember seinen 85. Geburtstag feiern. Wir gratulieren dem Jubilar und ehemaligen Landwirt herzlich und wünschen ihm für die Zukunft alles Gute und viele schöne Stunden im neuen Lebensjahr. *ihz*

Otto Graf, Linden BE, kann am 27. Dezember seinen 98. Geburtstag feiern. Wir gratulieren dem Jubilar herzlich und wünschen alles Gute, Gesundheit und viele sonnige Tage im neuen Lebensjahr. *kbl*

GRATULATIONEN

Geburtstagskinder ab dem 75. Altersjahr nehmen wir gerne gratis in unsere Rubrik «Wir gratulieren» auf. Jüngere Geburtstagskinder zahlen für die Publikation den üblichen Inseratpreis. *red*

Gratulationen einsenden an: Redaktion «Schweizer Bauer», Stichwort «Wir gratulieren», Postfach, 3001 Bern (Absender für Rückfragen nicht vergessen). Per E-Mail direkt an: redaktion@schweizerbauer.ch.

SONNTAGSWORTE

Menschen sind nicht winterhart



Abschreiben, ignorieren oder vielleicht doch... trösten? Schuld zu weisen, einen Strich darunter ziehen oder... im Zweifelsfalle trösten? Sie begegnen uns immer wieder, diese Menschen, die des Trostes bedürfen. Die Einsamen und die Verängstigten, die Enttäuschten und die zu Unrecht Leidenden, die Trauernden und die Todkranken.

Wie tröstet man sie, die sie nachts verzweifelte Schreie aussenden? Wo werden sie gesponnen, die Fäden der Liebe, Knoten um Knoten, damit es auch

wirklich hält, das feine Netz der Mitmenschlichkeit?

Die Erfahrung und das Wissen, dass so vieles in unserer Welt und unserem Leben begrenzt und lieblos ist, grenzt nicht wenige Menschen aus diesem alltäglichen Leben aus. Sie gleichen einer Pflanze, die irgendwo in einem vergessenen Winkel des grossen Gartens vom heftigen Frost überrascht worden ist. Aber Menschen sind eben nicht winterhart, auch wenn sie hie und da vielleicht behaupten mögen, das Leben habe sie hart gemacht. Wie schnell sind sie wieder im alten Fahrwasser: ein Glas zu viel, ein falscher Freund, die Arbeit los, entwurzelt...

Wie trösten? Weniger ist hier oft mehr. Sich ins Halbdunkel setzen, zu ihnen, Luft holen zum Nachdenken, und vor allem: zuhören. Schatten berühren sich. Zuhören, dann und wann etwas nachfragen. Keine Ratschläge, denn die blenden durch das gleissende Licht zu hoch gesteckter Ziele. In Ratschlägen kann – ganz ungewollt – der Samen für die nächste Enttäuschung bereits gelegt sein. Trösten heisst darum immer auch und vor allem: zuhören können. Weil plötzlich einer eintreten kann, leise, ungesehen und doch wirklich: «Meinen Frieden gebe ich euch» (Johannesevangelium 14, 27). So sagte er es, Jesus, der Nazarener. Und sein Sorgen drängt uns viel-

leicht zum Handeln, damit Menschen getröstet und getrost ihren Weg finden.

Ein Weg der Zuwendung und Hingabe, der Nachsicht und Güte, der Hoffnung und des Himmels. Jetzt, wo es draussen wieder bitter kalt ist. Und drinnen manchmal auch. Trotz Kerzenschein und Weihnachtsdekoration.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern ein friedliches Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr!

Stephan Bieri, reformierter Pfarrer in Lützelflüh

FLURFUNK



Der Kanadier **Scott Wilson** (links) freute sich anlässlich seiner Ehrung durch Swissgenetics an der Nachzuchtschau in Burgdorf BE, als er als angefressener Harley-Davidson-Fan und Züchter von West Port SS Marine zusammen mit **Louis Prange** (rechts) von Trans World Genetics den Schweizer Red-Holstein-Kalender aus der Hand von Walter Mürger be-

kam. Dieser initiierte zusammen mit Martin Killewald (KeLeKi-Fototeam) diesen ausserordentlich schönen Kalender. Walter Müngers kreative Ideen, die von den Züchtern zur Verfügung gestellten Topkühe und die Schnappschüsse von Martin Killewald machen die Schweizer Viehzucht so im Inland und Ausland immer bekannter und beliebter. *rh*