



<https://pixabay.com/de/photos/beleuchtung-weihnachten-leuchten-1088141/>

Weihnachten und Silvester in Zeiten von Corona – Herausforderung aber auch Chance?

Kaum eine Zeit berührt Menschen so sehr wie die Advents- und Weihnachtszeit. Sie ist für viele Menschen emotional auch sehr bedeutsam im Blick auf "Familie". Sicher ist das auch für Angehörige anderer Religionen oder Menschen, die keiner Glaubensrichtung angehören eine besondere Zeit. Das jüdische Lichterfest Chanukka endet dieses Jahr am 18. Dezember, auch viele Muslime stellen sich auf das große Fest der Christen ein und erleben die Weihnachtszeit vielleicht nicht religiös, aber kulturell. Allen gemeinsam ist, dass nun die Ferien (früher als geplant) beginnen und viel Zeit für Gemeinsamkeit und Familie vorhanden sein wird. Zudem befindet sich Deutschland in der vorübergehenden Phase des Lockdowns. Wir alle machen uns Gedanken, wie es weitergehen wird und wie wir und unsere Lieben gut und gesund durch diese Zeit kommen werden. Oma und Opa, Tante und Onkel können vielleicht am Weihnachtsabend nicht dabei sein. In der Silvesternacht kann nicht, wie bislang gewohnt fröhlich mit Böllern und Feuerwerk ins neue Jahr gestartet werden. In diesem Jahr wird sie also von Corona mitgeprägt. Gerade deshalb fragen sich viele, wie sie diese Zeit gut gestalten können.

Gleichzeitig können wir uns bewusst sein, dass genau diese besonderen Umstände des Abstandhaltens gerade dazu beitragen, dass unsere Liebsten gesund bleiben und wir im nächsten Jahr wieder unter anderen Bedingungen zusammenkommen können.

Quelle (abgewandelt durch B. Esser): <https://www.bistum-dresden-meissen.de/mitten-im-leben/zeiten-von-corona/ideenkoffer-fuer-eltern-und-kinder/ideenkoffer-fuer-eltern-und-kinder>, letzter Abruf 14.12.2020

Wir möchten Ihnen und Ihren Kindern mit diesem Schreiben Ideen für eine dennoch schöne, entspannte und glückliche Weihnachtszeit und für ein besonderes, aber nicht weniger schönes Silvesterfest geben.

Diese folgenden, zusammengetragenen Ideen können uns helfen, die kommende Zeit für uns alle positiv und dennoch gewinnbringend zu gestalten.

Auf der Seite des Redaktionsnetzwerk Deutschland ist folgender Artikel zu finden
(mit Anmerkungen von B. Esser):

Quelle (abgewandelt durch B. Esser): <https://www.rnd.de/familie/corona-weihnachten-2020-so-wird-es-dieses-jahr-trotzdem-ein-besinnliches-fest-J6AB4GE2UDONSNYX7AELRRC3M.html>, letzter Abruf 14.12.2020





Weniger Termine können entlasten

Fallen Besuche und Termine weg, kann das für Entlastung sorgen. Das schafft Raum, um sich in Ruhe zu fragen: Welche Weihnachtstraditionen mögen wir wirklich? Welche Traditionen halten wir vielleicht nur aus einem Verpflichtungsgefühl heraus aufrecht?

„So können Eltern und Kinder gemeinsam zusammentragen, was sich jeder für dieses besondere Weihnachtsfest wünscht“, sagt Melanie Gräßer, Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Auf diese Weise kann man sich von dem Fest, wie man es vorher kannte, verabschieden und sich neuen Dingen öffnen. Gräßer hat sich für Weihnachten zum Beispiel ein Home-Rallye-Spiel für Kinder und Eltern überlegt, das sie kostenlos zum Herunterladen anbietet.

<http://www.melanie-graesser.de/die-weihnachtsversion-der-home-rallye-ist-da/>



Emotionen der Kinder ernst nehmen

Und dennoch: Gerade für Kinder kann der Frust groß sein, wenn geliebte Traditionen ausfallen oder die Oma an den Feiertagen nicht kommen kann. „Weihnachten ist schließlich ein sehr emotionales Fest“, sagt die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Katharina Schiersch. „Wichtig ist, dass sich Eltern in ihre Kinder einfühlen - und anerkennen, dass es eben traurig ist, wenn bestimmte Traditionen in diesem Jahr nicht stattfinden können.“

Dabei gibt es auch in Zeiten von Corona viele Wege, ein wohlig-warmes Weihnachtsgefühl zu erzeugen. Schiersch rät dazu, sich in den Wochen vor Weihnachten umso mehr Zeit fürs gemeinsame Basteln, Singen oder Backen zu nehmen.



Zeit für neue Dinge gemeinsam nutzen

Dieses Jahr ist dabei ein guter Anlass, Neues auszuprobieren - es müssen schließlich nicht immer die klassischen Vanillekipferl sein. „Auch Marzipan, Bonbons und geröstete Mandeln lassen sich einfach zu Hause herstellen“, sagt Schiersch.

Besondere Erlebnisse entstehen auch dann, wenn Aktivitäten drinnen und draußen verbunden werden. „Viele Weihnachtsgeschichten spielen im Tierreich - da spricht es Kinder besonders an, wenn man diese Geschichten mit auf den Waldspaziergang nimmt“, schlägt Schiersch vor.



Kontakt zur Familie halten (Karten, Online...)

Weihnachten gilt als Fest des Miteinanders. Wie lassen sich Nähe und Verbundenheit schaffen, wenn die Familie nicht an einem Tisch sitzen kann? „Ich kann mir gut vorstellen, dass in diesem Jahr Briefe und Karten an Wert gewinnen“, sagt Klüver.

So können Familien in der Vorweihnachtszeit Päckchen für die Liebsten packen, in denen auch selbstgebackene Kekse Platz finden. Und an den Weihnachtstagen selbst? So müde viele von den ganzen Videokonferenzen auch sind: Zum Fest können virtuelle Treffen für Verbundenheit sorgen. Selbst das Krippenspiel im heimischen Wohnzimmer kann durch Zoom, Skype und Co. vor den Augen der gesamten Familie stattfinden. Gerade für Kinder kann es tröstend sein, eine Art Stellvertreter für die fehlenden Verwandten an der Weihnachtstafel zu platzieren. „Wenn die Großeltern nicht kommen können, kann man stellvertretend für sie ein Foto oder Kuscheltiere auf dem Tisch aufstellen, so dass sie doch irgendwie dabei sind“, sagt Gräßer.

RND/dpa

Weitere Ideen:



Machbare Rituale beibehalten

Weihnachtsbaum schmücken, gemeinsames Festtagsessen, Weihnachtsfilme gemeinsam anschauen, mit neuen Geschenken spielen, ... so vieles davon kann dennoch weiterhin das Weihnachtsfest und den Silvesterabend verschönern. An das zu denken, was dennoch geht und uns hilft, kann jetzt stark machen. Das „halb volle Glas“ ist jetzt der wichtigste Blick und nicht die Konzentration auf das „halb leere Glas“.



An Menschen denken, die (schon immer?) alleine in dieser Jahreszeit sind

Gerade in dieser Jahreszeit mit seinen besonderen Tagen gibt es Menschen, die alleine sind und intensiven Kontakt brauchen. Sie leben vielleicht auch draußen und fern der eigenen Heimat und **getrennt von** ihren Lieben. Nützen wir die Pandemie uns dazu anzuregen in besonderem Maße an diese Menschen zu denken, auch mit ihnen zu telefonieren oder online in Verbindung zu treten. Gemeinsam mit den Kindern zu spenden für wohltätige Organisationen kann stärken und Zuversicht vermitteln.

„Spenden zu Weihnachten“ in eine Suchmaschine eingeben erbringt viele Treffer. Tauschen Sie sich mit den Kindern aus und nutzen Sie die Zeit über das Leben anderer, vielleicht weniger gut versorgter Menschen zu sprechen.

DANKE!

Dankbar sein für das, was wir haben

Verschieben Sie Ihren Blick gemeinsam mit Ihren Kindern, ein bisschen weg von dem, was in der Pandemie „nicht passt“ hin zu dem, was „doch auch gut“ ist. Was wir aber vielleicht gerade nicht mehr bewusst wahrnehmen oder eben nicht mehr wahrnehmen können. Dankbar sein für Dinge, die wir vor Corona vielleicht als selbstverständlich erachtet haben können einen neuen Wert und eine neue Bedeutung in positiver Weise erlangen.

Dankbarkeitsideen:

<https://www.bistum-dresden-meissen.de/medien/familienpastoral/dankbarkeit.pdf>



Achtsam sein und sich selbst stärken

In dieser Zeit ist es vor allem für unsere Kinder wichtig, dass wir Erwachsene Zuversicht, Ruhe und Besonnenheit ausstrahlen. Achtsam mit sich selbst umzugehen und somit sich selbst zu stärken sind somit in dieser Krisensituation von großer Wichtigkeit. Nur wenn wir Erwachsene für uns sorgen, können wir auch gut für das seelische Wohl unserer Kinder sorgen.

Achtsamkeitsideen:

<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/achtsamkeit-in-der-familie/>



Silvester einmal anders

Silvesterdekorationen basteln, gemeinsam das Silvesteressen (ob draußen Grillen oder Würstchen schnappen im Wohnzimmer) vorbereiten, Wünsche fürs neue Jahr auf Papierschiffchen schreiben und



im Fluss schwimmen lassen, Wunderkerzen auf dem Balkon oder im Garten (wenn möglich) anzünden und zuversichtlich in den (diesmal vielleicht besonders) klaren Sternenhimmel schauen und gute Wünsche für das neue Jahr aussprechen, mit den Verwandten und Freunden online in Kontakt sein...all das geht trotzdem!



Stark für die eigenen Kinder und mit ihnen gemeinsam sein,

Diskutieren Sie Ihre eigenen, vollkommen verständlichen Unsicherheiten, Ängste, Befürchtungen mit Freunden und Verwandten am Telefon oder gehen Sie ruhig auf Beratungsangebote zu. Eine Liste mit einer Auswahl an möglichen Beratungsangeboten (telefonisch oder online) finden Sie hier:

- | | |
|---|----------------|
| - Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: | 116111 |
| - Elterntelefon: | 0800-1110550 |
| - Krisendienst Mittelfranken: | 0911-2 48 55-0 |
| - Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: | 0800-011 60 10 |

Zusammenstellung von Hilfsangeboten des Jugendamtes der Stadt Nürnberg:

https://www.nuernberg.de/internet/stadtportal/krisenhilfe_corona.html

Viele katholischen Bistümer und auch evangelische Landeskirchen haben zu dem Thema Informations- und Ideenmaterial zusammengestellt.

Auf der Seite des Bistums Dresden-Meißen finden Sie eine der umfangreichsten Zusammenstellungen mit vielen weiteren Links.

<https://www.bistum-dresden-meissen.de/mitten-im-leben/zeiten-von-corona/ideenkoffer-fuer-eltern-und-kinder/ideenkoffer-fuer-eltern-und-kinder>

Ideensammlung zum Advent, gottesdienstliche Feiern und Rituale, Ideensammlung zu Weihnachten, Verweise auf andere Seiten (Bistum Würzburg, Bamberg etc. mit weiteren Ideen), Silvester, Drei-König, Online-Kindergottesdienste, Videos-Bildergeschichten, Spiel- und Bastelideen, stärkende Impulse für Erwachsene/ Eltern, Stärkung für den Erziehungsalltag in Zeiten von Corona.

Zum Beispiel: Durchhalten trotz Corona-Krise:

https://www.bistum-dresden-meissen.de/medien/kuzfg_corona.pdf

Inhalte unter anderem:

- Wie Zusammenleben in der Enge besser gelingt
- Anregungen, damit die Seele gesund bleibt
- Was Kinder brauchen und Eltern wissen sollten

Unsere Kinder benötigen jetzt zuversichtliche, zuhörende und besonnene Erwachsene. Sorgen Sie also auch gut für sich!

Wir wünschen Ihnen für die kommende Zeit viel Kraft, Geduld und Gesundheit für frohe und glücklichen Tage und ein gesundes Neues Jahr!

Ihr Team der staatlichen Schulpsychologinnen und Schulpsychologen in der Stadt Nürnberg

