

18. Dezember 2013

Weihnachten zwischen den Generationen: Gemeinsam entspannt feiern

Anmoderation:

Kirchenbesuch, Festessen, Bescherung unter dem Weihnachtsbaum, ruhig und besinnlich zusammensitzen – das ist die Vorstellung der meisten Familien vom Weihnachtsfest. Zumindest für die ältere Generation. Die Jüngeren sehen das häufig etwas anders und das führt nicht selten zu Konflikten. Was alle gemeinsam für den Familienfrieden an Weihnachten tun können, darüber berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 1.55 Minuten

Text: Weihnachten ist eine Herausforderung für die Generationen. Während den Älteren Traditionen und Bräuche wichtig sind, sehen die Jüngeren darin oft den Inbegriff von Spießigkeit. Gewohnheiten und Ansichten der Eltern infrage zu stellen, das gehört allerdings durchaus zum Erwachsenwerden dazu, sagt Patricia Lück, Diplom-Psychologin im AOK-Bundesverband.

Patricia Lück:

Was zum Jugendalter und der Pubertät auf jeden Fall dazu gehört ist die Phase der Ablösung vom Elternhaus und auch eine gewissen Antihaltung. Und Eltern müssen auch akzeptieren, dass Kinder je größer sie werden, eben nicht mehr alles einfach mitmachen, sondern auch Dinge hinterfragen. Andersherum sind Jugendliche aber auch schon so weit, dass sie akzeptieren müssen, dass eben andere Familienmitglieder auch eigene Wünsche haben. Dann gilt es auf jeden Fall gemeinsam Kompromisse zu finden, um Stress und Streit an den Feiertagen zu verhindern.

Text: Deshalb sollten Familien vorab über die Vorstellungen der Einzelnen sprechen. Dann kann man die jeweiligen Wünsche besser berücksichtigen. Patricia Lück:

Patricia Lück:

Am schädlichsten ist Zwang, zum Beispiel zum gemeinsamen Kirchenbesuch, aber man darf durchaus als Eltern klar machen: ‚Mir ist der gemeinsame Besuch sehr wichtig, weil für mich mit Krippe und Musik erst die weihnachtliche Stimmung anfängt.‘

Text: Dann können die Kinder sich vielleicht darauf einlassen. Gut ist es auch, wenn man gemeinsam etwas unternimmt. Zum Beispiel Spiele spielen, wozu im Alltag ja selten Zeit ist. Aber auch an der frischen Luft spazieren zu gehen, sollte dazu gehören.

Patricia Lück:

Wobei – auch da weiß man natürlich, dass Jugendliche sagen „Öhhh! Spaziergehen ist langweilig!“ Also, man muss das dann vielleicht schon etwas sportlicher aufziehen und nicht nur im Alt-Herren-Gang um den Häuserblock gehen. Und die Feiertage sollten einfach nicht zu streng geregelt sein. Und es muss auch möglich sein, dass die Jugendlichen, die Kinder auch Freunde treffen und eben auch mit ihren Altersgenossen spielen können und sich verabreden können.