

## **Weihnachten alleinerziehend feiern – eine besondere Herausforderung!**

**Der Countdown läuft: Der Adventskalender ist besorgt, lange Einkaufslisten sind geschrieben, die Essensplanung ist durch. Der Weihnachtsbaum ist organisiert und vielleicht bleibt auch noch Zeit zum Kekse backen in der Adventszeit – für einen alleinerziehenden Elternteil ist Weihnachten oft ein organisatorischer Kraftaufwand. Streit um Obsorge-Regelungen, Geldsorgen, Stress – besonders für Alleinerziehende bietet Weihnachten eine zusätzliche Fülle von Herausforderungen.**

*„Das Weihnachtsfest hat in vielen Familien einen ganz besonderen Stellenwert und es sind zumeist hohe Erwartungen daran geknüpft. Es ist daher kaum verwunderlich, dass die meisten Familienstreitigkeiten genau zu dieser Zeit auftreten können“*, erklärte die **Obfrau des Vereins Alleinerziehend, LAbg. Elisabeth Manhal**. Gerade wenn Trennungen erst relativ kurz zurückliegen, ist es schwierig Weihnachten so zu feiern, als würde der neue, verkleinerte Familienverband schon optimal funktionieren. Sowohl für Kinder als auch für die Elternteile sind große Umstellungen zu bewältigen: Abschied von gewohnten Ritualen, Neues ist noch nicht entstanden – was liegt dazwischen? *„Dieses „Dazwischen“ eignet sich gut, um verstärkt Freunde, Verwandte, Bekannte einzubinden und Weihnachten doch einmal ganz anders zu feiern als jemals zuvor“*, weiß **Ursula Schildmair, Geschäftsführerin und Psychotherapeutin im Verein Alleinerziehend**.

Kinder möchten den Heiligen Abend meist am allerliebsten da feiern, wo sie überwiegend zuhause sind. In vielen Fällen gibt es neben dem Stress der Weihnachtsvorbereitungen dahingehend Unklarheiten mit dem Ex-Partner um die Kinder. Daher rät Schildmair, Regelungen möglichst frühzeitig zu treffen und getroffene Vereinbarungen dann auch nicht mehr zu verändern. Vielleicht gibt es auch – heuer oder im nächsten Jahr - zwei Weihnachtsfeste: eins bei der Mama und eins beim Papa.

Und wenn es dann wieder ruhiger wird, die Kinder am Weg zum anderen Elternteil sind und die Verwandtschaft weg ist, dann gilt es die Stille zu genießen bei einem Tee und dem Lieblingsessen, Spaziergängen oder einem schönen Weihnachtsfilm -

genau diese Zeit zu nützen, die als AlleinerzieherIn in dieser Form zur Verfügung steht.

Die Weihnachtsmagie liegt immer in einem selbst und es ist ein wunderschönes Geschenk, etwas von dieser ganz individuellen „Weihnachtsliebe“ einerseits an die Kinder weiterzugeben und sich dieses Gefühl andererseits auch für sich selbst gut zu bewahren.

Auf der Homepage des Vereins Alleinerziehend [www.alleinerziehend.at](http://www.alleinerziehend.at) finden sich interessanter Impulse und Arbeitsblätter zum Thema „Selbstfürsorge“, sowie ausgewählte Literaturempfehlungen wie beispielsweise:

**ALLES FAMILIE – Vom Kind der neuen Freundin vom Bruder von Papas früherer Frau und anderen Verwandten von *Alexandra Maxeimer & Anke Kuhl***

**DAS GUTE DARAN von *Anne Rickert & Sabine Heine***