

Beratungskolumne der Schulischen Heilpädagogin und Familientherapeutin Iris Selby

Den Zauber zurückgewinnen – Weihnachten ohne Überforderung

Werkzeugkiste für eine gelingende Erziehung: Wie Du deine Kinder erziehst – und ganz nebenbei auch Dich selbst!

Frage:
«Wie können wir wieder schöne Weihnachten verbringen?» Mit dieser Frage eröffnete neulich eine erschöpfte Mutter die Sprechstunde: «Wir wollen schöne Festtage – für die Kinder und für uns. Doch jedes Jahr gibt es eine Päcklischlacht und mehr Stress und Hektik. Wie finden wir den Zauber wieder, ohne alle zu überfordern?» Eine Frage, die viele Familien bewegt, denn Weihnachten ist ein Fest voller Erwartungen – und damit grossem Erwartungsdruck. Viel davon entsteht aus dem Wunsch, allem gerecht werden zu wollen. Doch Kinder brauchen etwas anderes. Machen wir uns auf die Suche danach.

Ruhe statt Perfektion

Gerade die Kleinsten reagieren sensibel auf Überreizung. Viele Eindrücke, laute Familienfeste, zu viele Geschenke – all das kann ihr (Nerven)System überfordern. Ein bewusst vereinfachter Festablauf hilft dabei, überhaupt wahrzunehmen, was Weihnachten ausmacht. Kleine Pausen, Momente der Stille, eine kurze Geschichte oder einfach das Beobachten der Kerzenflamme wirken oft stärker als jede grosse Überraschung. Kinder dürfen während der Festtage so sein, wie sie sonst sind. Es wäre falsch sie zu orchestrieren. Sie dürfen

zwischendurch spielen, müde werden oder sich zurückziehen. Sofern Eltern das zulassen, wird das Fest nur schon dadurch für alle entspannter.

Rituale dürfen nicht erstarren

Rituale geben Halt. Sie tragen den Zauber vergangener Jahre weiter und schaffen Orientierung. Doch Rituale sind nur dann kraftvoll, wenn sie für alle noch stimmig sind. Familien verändern sich, Kinder wachsen, Bedürfnisse verschieben sich. Es lohnt sich deshalb jedes Jahr neu zu prüfen, was wirklich Freude macht: Backen wir, weil wir Lust darauf haben oder weil wir es immer so gemacht haben? Muss das Essen stundenlang vorbereitet werden oder könnte etwas Einfacheres oder anderes mehr Luft zum Atmen geben? Weihnachten gewinnt an Charme, wenn auch alte Traditionen wandlungsfähig bleiben.

Gemeinsames Familienprojekt

Viel Stress entsteht, wenn Eltern das Fest allein in Szene setzen wollen. Viel entspannter wird es, wenn alles gemeinsam gestaltet wird. Eine einfache Frage hilft dabei: «Was ist euch wirklich wichtig?» Die Antworten sind oft überraschend. Viele Kinder wünschen sich das Schmücken des Baumes, das Warten aufs Glöckchen oder ein bestimmtes Lied. Kaum jemand verlangt nach einem Berg von Geschenken oder einem perfekt geplanten Menü. Wenn jedes Familienmitglied ein kleines Herzensritual einbringen darf, entsteht ein Fest, das auch von innen heraus stimmig ist.

Neue Formen finden

Manchmal hilft ein mutiger Perspektivenwechsel. Eine Waldweihnacht etwa verbindet Ruhe, Natur und Ritual auf wunderbare Weise. Der Baum wird dort geschmückt, wo er steht. Mit selbst gemachtem, natürlichem Schmuck. Am Feuer wird eine einfache Mahlzeit geteilt, während die Dämmerung zwischen den Bäumen versinkt. Zuhause, im vertrauten Wohnzimmer, folgt dann eine kleine Bescherung, aber in aller Ruhe.

Oder die Familie überlegt gemeinsam, welchen Menschen sie zusätzlich einladen möchte. Jemanden, der sonst allein wäre. Das bringt Wärme ins Fest und vermittelt den Kindern eine wichtige Erfahrung von Gemeinschaftssinn. Auch kleine soziale Aktionen können kostbare Momente schaffen. Etwa das Packen eines Hilfspäckchens für eine fremde Familie oder das Backen und Übergeben von Guetli an die Nachbarschaft oder das Altersheim.

Wer Bewegung und Leichtigkeit sucht, kann «Wander-Weihnachten» versuchen. Für Besuche bieten sich verschiedene kleine Stationen im Quartier oder in der Natur an. Ein Lied an einer besonderen Ecke, ein warmes Getränk bei Freunden, eine Kerze an einem stillen Ort. So entsteht ein sanfter, entschleunigter Festtag. Ebenso bereichernd sind «Kreativweihnachten» bei der zusammen etwas gestaltet wird. Ein Erinnerungsfoto, ein gemalter Stern, ein selbst hergestellter Weihnachtsschmuck. Die Bescherung selbst verliert so an Ge-

wicht, weil das gemeinsame Tun in den Mittelpunkt rückt.

Einfachheit als Geschenk

Ruhige und schöne Weihnachten brauchen weder Perfektion noch Geschenkeberge. Macht im Voraus mit den Verwandten ab, welche Geschenke eure Kinder bekommen sollen. Denn zu viele Geschenke überfordern die Kinder. So kann es auch ein sinnvolles grösseres Gemeinschaftsgeschenk geben, anstelle vieler kleiner Dinge. Das Weihnachtsfest lebt vor allem von der Zeit, die wir miteinander teilen und von der Nähe, die im Alltag oft zu kurz kommt. Kinder erinnern sich später kaum an die grössten Pakete, sondern an die Stimmung, an das Lachen, an den Duft nach Kerzenwachs oder an den Spaziergang im Schnee.

Zu guter Letzt...

Geruhige und friedliche Feiertage entstehen dann, wenn Familien den Mut haben, zu vereinfachen und Rituale behutsam anzupassen, die hohen Erwartungen zu reduzieren und das Fest gemeinsam zu gestalten. Alles, was den Stress herausnimmt und mehr Zeit und Nähe schenkt, lässt den Zauber wieder stärker leuchten. So werden in meiner Familie unter den Erwachsenen keine Geschenke mehr gemacht. Dieser Entscheid vor vielen Jahren nahm uns allen enorm viel Druck und schuf Raum für echte Begegnung. Am 25. Dezember treffen wir uns zum Brunch. Natürlich bekommen die Kinder dann weiterhin ein kleines Geschenk. So steht eine ge-

mütliche Begegnung im Mittelpunkt und nicht mehr das Materielle. Wir haben doch alle schon genug. Wichtig bleibt das, was trägt: Das Zusammensein, der Austausch, das Lachen, die Wärme.

Ich wünsche von Herzen ein ruhiges, entspanntes und liebevolles Fest.

Eure Erziehungsberaterin Iris Selby

Iris Selby



Erziehungsimpulse 2026 in Tägerig
Erziehungsmorgen am 24. Januar:
«Herausforderung Pubertät»
Drei Dienstage, Start 27. Januar:
«Basis der Erziehung»
Mittwochnachmittag, 18. Februar:
Erziehungsinputs «Umgang mit Wut»
Infos und weitere Angebote unter
www.irisselby.ch

Niederrohrdorf: Coiffure Trendline

Vater Tochter Tag – Flechtfrisurenkurs bei Coiffure Trendline

Mit Glitzer und Glanz begrüsst das Coiffure Trendline-Team eine Gruppe aus Vätern mit Ihren Töchtern am 15. November im Coiffuregeschäft zum Flechtkurs. Die Idee stammt von einem langjährigen Kunden von uns und wurde vom Team Trendline in einer Teamarbeit kreativ ausgereift. So entstand der 1.5-stündige Kurs. Für die Väter wurden Technikblätter kreiert, Übungsköpfe bereitgestellt und unter Anleitung des Teams direkt praktisch an den Töchtern umgesetzt. Zwischen Sirup, Popcorn und Glitzerspängeli konnten die Mädels von Ihren Vätern schöne Flechtfrisuren machen lassen. Nun sind die Väter Top vorbereitet auf die kommende Weihnachtszeit mit Flechtfrisuren in der glitzernden Welt der Weihnachtszeit. Wir danken allen herzlich, es war cool mit euch.

In diesem Sinne wünschen wir unserer treuen Kundschaft eine besinnliche Weihnachtszeit und bedanken uns für Ihre Kundentreue.

Herzlich Ihr Coiffure Trendline Team



Zentrum 2
Niederrohrdorf
056 496 36 60
www.coiffuretrendline.ch

