

10 Tipps für schöne Weihnachten



**Die Adventszeit und das Weihnachtsfest genießen –
mit dem fragilen X-Syndrom.**



von Stefanie Vey



liebenswert anders



Mein Tipp: Mach´ Dich frei von zu großen Erwartungen.

Vielleicht wirst Du jetzt denken: „Puh, das geht ja schon gut los...“ Ja, ich weiß, dass das zum Einstieg auch erstmal ziemlich viel verlangt ist. Schließlich tragen wir doch alle gewisse Wünsche, Bilder und Vorstellungen in unseren Herzen – erst recht, wenn es um eine so emotionale Zeit wie Weihnachten geht.

Aber ich habe mittlerweile erkannt: Viele Dinge, die uns beschäftigen, die uns enttäuschen oder traurig stimmen, liegen in uns selbst begründet – in unseren Erwartungen und unerfüllten Wünschen. Wenn wir uns dessen bewusstwerden, haben wir den ersten Schritt bereits getan. Dann können wir einen Schritt weitergehen und aktiv werden. Wir können uns überlegen, was wir an unseren Vorstellungen und Erwartungen ändern könnten, um es im Alltag leichter zu haben.

- Welche Erwartungen habe ich an die Adventszeit und an das Weihnachtsfest?
- Was gehört für mich dazu – gerade mit Kindern?
- Wo wird das im Alltag mit unserem FraX-Kind schwierig?
- Was genau macht mich daran traurig? Ist es mein Kind? Oder ist es vielleicht eine Kindheitserinnerung, die heute nicht mehr „funktioniert“?
- Was davon kann ich vielleicht loslassen oder zumindest in anderer Weise umsetzen?

Dazu ein kleines Beispiel: Ich war im letzten Jahr tief enttäuscht darüber, dass sich unser Fips weder für das Christkind, die Geschenke noch sonstige Weihnachtsstimmung interessiert hat und stattdessen wie immer mit seinen drei Bällen spielen wollte. Ein ganz festes Ritual von ihm. Heute weiß ich, dass es meine eigenen Erwartungen an einen bestimmten Ablauf am Heilig Abend waren, die mich so traurig gemacht haben. Und genau hier werde ich in diesem Jahr ansetzen.



Mein Tipp: Abgleich zwischen Wunsch und Realität.

Sicherlich gibt es immer auch Wünsche oder Vorstellungen, die wir nicht komplett ablegen können oder wollen. Und das ist auch ok so. Es heißt ja nicht, dass wir keine Wünsche mehr haben dürfen. Die Frage ist nur, wie unsere eigenen Wünsche und Vorstellungen von einem schönen Weihnachtsfest mit der Realität – also im Zusammenleben mit einem FraX-Kind – vereinbar sind. Was braucht es, damit alle Familienmitglieder zufrieden sind?

- Welche Wünsche habe ich selbst an das Weihnachtsfest? Welche Wünsche hat mein Partner?
- Wie sieht ein gelungener Heilig Abend für unser Kind aus?
- Wie weit liegen diese Welten auseinander?
- Und wie weit können wir unsere Vorstellungen flexibel anpassen?



liebenswert anders

Alles, was im Alltag mit unseren FraX-Kindern schwierig erscheint, lässt sich in irgendeiner Form sicher auch anders umsetzen. Wenn wir bereit sind, flexibel zu reagieren – und das lernen wir ja im FraX-Alltag ohnehin schon – dann können wir Situationen entsprechend anpassen.

Dazu ein kleines Beispiel: Ich bin es gewohnt, an Heilig Abend gemeinsam Weihnachtslieder zu singen. Das funktioniert allerdings bei uns nicht mehr. Unser Fips fängt immer wieder an zu weinen. Stattdessen sind wir dazu übergegangen, einfach nebenbei ganz leise eine Weihnachts-CD zu hören. So muss keiner auf die Weihnachtsstimmung verzichten und unser Sohn ist damit völlig zufrieden.



Mein Tipp: Gönn´ Dir viele kleine Glanzmomente, die Dir guttun.

Ja genau: Jetzt geht es um Dich! Schau ganz bewusst auf Dich selbst und auf Deine eigenen weihnachtlichen Glücksmomente. Denn bevor wir mit unseren Kindern glücklich sein können, ist es wichtig, dass wir selbst auch glücklich sind. Genieß doch einfach schon im Vorfeld die vielen schönen Seiten der Adventszeit. Schenk Dir selbst mal wieder ein paar kleine Glanzmomente, die Dir Kraft geben.

Jetzt darfst Du mal richtig kreativ sein. Wie wäre es z.B. hiermit:

- Eine kleine Beauty-Session: Ein entspanntes Schaumbad oder einfach ein duftendes Duschgel, ein paar Teelichter mit Vanilleduft, Deine Lieblingsmusik... Und dann einfach mal 20 Minuten nur für Dich!
- Ein leckerer Cappuccino mit Zimt, dazu ein gutes Buch – und dann ab auf die Couch unter die gemütliche Kuschedecke.
- Dein Lieblingsfilm, den Du schon ewig nicht mehr geschaut hast – und dazu Deine Lieblingsschokolade.
- Beschenk´ Dich doch mal selbst! Kauf´ Dir Deinen Lieblings-Adventskalender!
- Mit einer guten Freundin in Eurem Lieblingscafé eine heiße Schokolade trinken gehen.
- Beim Shopping-Marathon für Weihnachten einfach mal wieder einen Abstecher in Deinen Lieblingsladen machen – heute darfst Du Dir mal was gönnen! (geht übrigens genauso beim Online-Shopping 😊)
- Mit Deinem Partner den Weihnachtsmarkt besuchen und gebrannte Mandeln und Glühwein genießen.
- Ruhige Momente schaffen: Das Handy und den Fernseher ausschalten und mal wieder Deine Lieblingsmusik genießen.
- Mit einem Lieblingsmenschen Deiner Wahl frühstücken gehen.
- Eine kleine Shopping-Tour für Weihnachtsdeko machen.
- Die Wohnung weihnachtlich dekorieren und dazu ein paar Plätzchen naschen.



liebenswert anders

Was fällt Dir sonst noch ein? Alles kann – nichts muss. Nutze dazu die Zeiten, wenn die Kinder im Kindergarten sind, im Bett liegen oder wenn Dein Partner oder die Großeltern mal übernehmen.



Mein Tipp: Schon die Adventszeit *intensiv* genießen.

Unsere FraX-Kinder lieben das Vertraute, das Gewohnte. Alles, was sie nicht kennen, was nicht zum gewohnten Umfeld oder Tagesablauf gehört, kann ihnen Angst machen oder für Stress sorgen. Daher ist die Vorweihnachtszeit eine wunderbare Möglichkeit, sich mit unseren Kindern langsam an das Weihnachtsfest heranzutasten. Wir können über mehrere Wochen hinweg immer wieder neue weihnachtliche Ideen ausprobieren – und alles, was toll funktioniert hat, ist wie ein kleines Weihnachtsfest im Herzen. Wie wäre es z.B. mit...

- **gemeinsam Plätzchen backen**

Es darf geknetet und gemantscht werden, vom leckeren Teig und den Schokostreuseln genascht werden. Der Puderzucker lässt weiße Schneeflocken rieseln, und die fertigen Plätzchen wollen auch sofort probiert werden. Erlaubt ist alles, was Spaß macht in der Weihnachtsbäckerei. Und wir Mamas (oder Papas) dürfen über jede Minute dankbar sein, die unser Kind mitgemacht hat. Dabei sein ist alles.

- **Weihnachtslieder hören**

Egal ob nebenbei oder ganz bewusst in einer ruhigen Minute zum Runterkommen – einfach mal etwas Weihnachtsstimmung in uns ankommen lassen.

- **Weihnachtsbücher anschauen**

Das können wir gemeinsam mit unseren Kindern machen, oder die Kleinen ziehen sich mit einem Buch zurück – so wie es am besten passt.

- **Besuch auf dem Weihnachtsmarkt**

Es muss ja nicht gerade zur „Rush Hour“ sein. Warum nicht einfach mal direkt vormittags, wenn der Weihnachtsmarkt öffnet, über die noch leeren Gassen schlendern. Hier gibt es für unsere Kinder so viel zu sehen. Das geht zu den ruhigen Zeiten übrigens auch gut mit (Reha-)Buggy.

- **Zum Adventskaffee einladen**

Gemütliche Weihnachtsstimmung können wir uns auch an einem beliebigen Tag in der Adventszeit ins Haus holen. Einfach liebe Freunde oder Familienmitglieder zum Adventskaffee einladen. Bei heißem O-Saft, leckerem Kaffee oder Tee, duftenden Lebkuchen und Spekulatius, weihnachtlich dekoriert und mit Kerzenschein – so kommt ganz ohne große Erwartungen etwas Weihnachtsstimmung auf.



liebenswert anders



Mein Tipp: Glanzmomente festhalten.

Schau auf die vielen schönen Glücksmomente in der Adventszeit und sammle sie – vielleicht mit kleinen Deko-Sternen. Für jeden Glanzmoment kommt ein Stern in eine kleine Schachtel. An Weihnachten kannst Du nachschauen, wie viele es geworden sind – und wie hell Dein Sternenhimmel leuchtet.

Übrigens: Auch eine Art Tagebuch kann uns die vielen schönen Momente immer wieder bewusst machen. Sobald uns etwas glücklich gemacht hat: Aufschreiben! Das führt uns den Wert dieser Momente noch einmal vor Augen.



Mein Tipp: Offen über die Festtagsplanung sprechen.

Damit Eure Weihnachtstage mit der ganzen Familie möglichst harmonisch verlaufen, sprecht am besten frühzeitig mit Eltern, Schwiegereltern, Geschwistern usw. über einen gelungenen Ablauf. Gerade bei großen Familien ist es nicht leicht, alle unter einen Hut zu bekommen. Daher überlegt Euch im Vorfeld, wie Ihr die Feiertage am liebsten verbringen möchtet und was mit Eurem Kind grundsätzlich möglich ist.

- Wie stelle ich mir die Weihnachtstage vor? Und mein Partner?
- Mit wem möchten wir die Feiertage verbringen?
- Wieviel Programm ist mit unserem Kind möglich?
- Welcher Tagesablauf ist für unser Kind besonders angenehm?

Sprecht Euch anschließend mit Euren Familien ab. Je früher Ihr in Ruhe über dieses Thema redet, umso weniger Emotionen werden hochkommen. Übrigens: Ihr könnt und müsst es nicht allen recht machen. Nur Euch selbst! Denkt in erster Linie an Euch und Euer Kind.



Mein Tipp: Nicht zu viel Programm auf einmal.

Es ist wie so oft im FraX-Alltag: Weniger ist mehr. Gerade an den Weihnachtsfeiertagen, an denen wir automatisch ein wenig innere Anspannung in uns tragen, ist es hilfreich, nicht zu viel einzuplanen. Von einem Weihnachtstreffen zum nächsten zu hetzen, nur um alle lieben Menschen gesehen zu haben, das bringt niemandem etwas. Und am wenigsten Eurem Kind.

Daher entscheidet Euch am besten für ein überschaubares Programm – gut dosiert und über alle drei Tage verteilt. Wie wäre es z.B. an Heilig Abend mit einem gemeinsamen Frühstück im kleinen Kreis, einem ruhigen Vormittag zuhause, nachmittags vielleicht ein Besuch im Kindergottesdienst (wenn es denn nicht zu viel wird), und der Abend kann weihnachtlich – aber flexibel und ohne große Erwartungen – zuhause verbracht werden. Gerade wenn Ihr im ganz kleinen Kreis als Familie feiert, müsst Ihr Euch nicht nach anderen richten, auf keine



liebenswert anders

festen Zeiten achten – Ihr seid im Ablauf völlig frei und gestaltet den Abend nach Euren Vorstellungen. An den Weihnachtsfeiertagen bleibt noch viel Zeit für den Rest der Familie und die Verwandtschaft.



Mein Tipp: Auszeiten einplanen.

Gerade wenn Eure Weihnachtstage doch recht vollgestopft sind mit Terminen und Verabredungen, versucht für Euer Kind ausreichend Auszeiten und Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen. Das können z.B. ruhige Zeiten zuhause sein, die zwischen den Programmpunkten intensiv ausgekostet werden können. Bei Besuchen außerhalb finden sich bestimmt auch ein paar Minuten abseits des ganzen Geschehens, z.B. in einem ruhigen Zimmer oder je nach Alter im (Reha-)Buggy an der frischen Luft.



Mein Tipp: Bei den Geschenken nicht übertreiben.

Gilt für alle Kinder – aber besonders für unsere FraX-Kinder: Bitte nicht übertreiben und eine Geschenkeschlacht veranstalten. Auch das kann unsere Kinder aus der Bahn werfen. Hier kann es helfen, im Vorfeld mit der Familie und den Verwandten über die Auswahl der Geschenke zu sprechen. Und auch hier gilt wieder: Weniger ist mehr. Wenn es am Ende tatsächlich sehr viele Geschenke sind – am besten dosiert auspacken lassen.

Übrigens – falls Ihr noch ein paar „ausgefallene“ Geschenkideen sucht, kann ich Euch folgende Links empfehlen: www.ringelfee.de und <https://shop.ariadne.de/>



Mein Tipp: „Richtig“ schenken.

Klingt seltsam, hat aber einen Grund. Zum einen geht es mir um die Erwartungshaltung von uns als Schenkenden, zum anderen geht es um das Schenken an sich. Wenn an einem aufregenden Weihnachtstag so viele Eindrücke auf unsere Kinder einströmen, können sie schnell überfordert sein. Dann kann es vorkommen, dass sie kein Interesse an den Geschenken zeigen. Das sollten wir akzeptieren und nicht gekränkt reagieren. Das gilt natürlich auch oder vor allem für die Familie und die Verwandtschaft. Vielleicht könnt Ihr das bereits im Vorfeld gemeinsam besprechen.

Am besten verpackt Ihr die Geschenke so, dass Euer Kind sie gut auspacken kann, also keine zu festen Knoten oder Schleifen. Das kann mitunter frustrierend sein. Wenn Euer Kind allerdings wenig Interesse an verpackten Geschenken hat (auch das soll vorkommen), lasst die Verpackung doch einfach weg oder überreicht das Geschenk in einer Geschenktüte. So ist das Geschenk direkt zu sehen.