

Thema: „Früher war mehr Lametta“ – Wichtige Weihnachtsrituale für Familien

Beitrag: 1:37 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Mit den Kindern Plätzchen backen, einen Adventskranz binden, Christbaumschmuck basteln, die Zimmer festlich mit Weihnachtsternen dekorieren und vielleicht sogar gemeinsam den Tannenbaum schmücken: Jede Familie hat da so im Laufe der Zeit ihre eigenen Rituale entwickelt. Wie wichtig die für ein harmonisches Weihnachtsfest sind, weiß Uwe Hohmeyer.

Sprecher: Tannenbaum schmücken, Wohnung mit Weihnachtsternen dekorieren oder Adventslieder singen: Alle diese Rituale sind in der Weihnachtszeit einfach unverzichtbar, sagt die Familientherapeutin Michaela Herchenhan.

O-Ton 1 (Michaela Herchenhan, 0:15 Min.): „Rituale prägen seit Beginn der Menschheit das Zusammenleben von uns. Sie geben Sicherheit, sie sind Symbolhandlungen fürs Dazugehören, fürs Abschiednehmen, für Neubeginn. Rituale bieten einen sicheren Rahmen für Beziehungen und Verhalten.“

Sprecher: Und die meisten von uns wünschen sich da zu Weihnachten ein möglichst friedliches Zusammensein mit der Familie in gelöster, heiterer Stimmung – also ohne Stress und Streit. Fragt sich nur, wie man das am besten hinkriegt?

O-Ton 2 (Michaela Herchenhan, 0:21 Min.): „Ich empfehle, nicht so hohe Erwartungen an weihnachtliche Harmonie zu haben, denn auch an Weihnachten kann es in Familien Konflikte geben. Und ich empfehle den Familien, Weihnachten gemeinsam zu planen, zum Beispiel den Baum zusammen zu schmücken oder die Wohnung zu dekorieren, sodass sich jeder aus der Familie, auch die Kinder, ein bisschen fürs Gelingen verantwortlich fühlen.“

Sprecher: Wie zum Beispiel bei der gemeinsamen Pflege des Weihnachtssterns, der jetzt in den meisten Wohnungen für die richtige Adventsstimmung sorgt. Was der am meisten braucht, weiß die Floristin Manuela Ostertag.

O-Ton 3 (Manuela Ostertag, 0:23 Min.): „Genau wie für jedes andere Familienmitglied auch, ist Zuneigung und ein liebevoller Umgang sehr wichtig. Er mag es zum Beispiel gar nicht, wenn er zu oft gegossen wird, alle zwei Tag reicht da völlig aus. Kälte mag der aus Mexiko stammende Weihnachtsstern gar nicht. Ein optimaler Standort ist ein heller, warmer Platz so zwischen 15 und 22 Grad, direkte Sonneneinstrahlung sollte man allerdings vermeiden.“

Sprecher: Dann übersteht auch er die Festtage ganz ohne Probleme.

Abmoderationsvorschlag: Mehr über die Geschichte dieser Pflanze und viele weitere Pflege- und Dekotipps finden Sie im Internet unter www.weihnachtsstern.de.

Diese Verbraucherinformation wurde mit Fördermitteln der Europäischen Union finanziert.



Thema: „Früher war mehr Lametta“ – Wichtige Weihnachtsrituale für Familien

Interview: 3:00 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Mit den Kindern Plätzchen backen, einen Adventskranz binden, Christbaumschmuck basteln, die Zimmer festlich mit Weihnachtsternen dekorieren und vielleicht sogar gemeinsam den Tannenbaum schmücken: Jede Familie hat da so im Laufe der Zeit ihre eigenen Rituale entwickelt. Wie wichtig die für ein harmonisches Weihnachtsfest sind, weiß die Familientherapeutin und familienpolitische Sprecherin der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGSF) Michaela Herchenhan, hallo.

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Frau Herchenhan, welche Rolle spielen Rituale in unserem Leben?

O-Ton 1 (Michaela Herchenhan, 0:15 Min.): „Rituale prägen seit Beginn der Menschheit das Zusammenleben von uns. Sie geben Sicherheit, sie sind Symbolhandlungen fürs Dazugehören, fürs Abschiednehmen, für Neubeginn. Rituale bieten einen sicheren Rahmen für Beziehungen und Verhalten.“

2. Aber wie kommt es denn, dass jede Familie ihre eigenen ganz speziellen Weihnachtsrituale entwickelt?

O-Ton 2 (Michaela Herchenhan, 0:23 Min.): „Ja, eigentlich ist das völlig klar, denn die Eltern bringen natürlich aus ihren Herkunftsfamilien schon Rituale mit, und diese müssen ja in die neue, eigene Familie adaptiert werden. Und dabei entstehen oft neue Ausformungen, die sich jedoch oft nur im Detail zeigen. Daher wird sich jede Familie ein kleines bisschen im Weihnachtsritual unterscheiden und dennoch auch in Vielem gleichen.“

3. Wie heißt es doch so schön in einem Loriot-Sketch: „Früher war mehr Lametta“. Würden Sie das unterstreichen?

O-Ton 3 (Michaela Herchenhan, 0:22 Min.): „Natürlich gibt es einen Unterschied von früher zu heute. Sicher ist das Weihnachtsritual mehr von Konsum und Äußerlichkeiten heute beeinflusst und vielleicht auch weniger von Konventionen und Traditionen. Und doch gibt es in vielen Familien neben den Wünschen nach passenden Geschenken auch die Sehnsucht nach friedvollem Zusammensein, gemeinsamen Essen und heiterer Stimmung.“

4. Und welche Rituale können dabei helfen, ein harmonisches Weihnachtsfest zu feiern, also ohne Stress und Streit?

O-Ton 4 (Michaela Herchenhan, 0:32 Min.): „Ich empfehle den Familien, Weihnachten gemeinsam zu planen, zum Beispiel den Baum zusammen zu schmücken oder die Wohnung zu dekorieren, sodass sich jeder aus der Familie, auch die Kinder, ein bisschen fürs Gelingen verantwortlich fühlen. Und ich empfehle, nicht so hohe Erwartungen an weihnachtliche Harmonie zu haben, denn auch an Weihnachten kann es in Familien Konflikte geben. Und ich glaube, dass es gut tut, viel zu lachen an Weihnachten – und vielleicht auch angemessen viel Schokolade zu genießen, denn die könnte auch Familien glücklich machen.“

Die Familientherapeutin Michaela Herchenhan über Weihnachtsrituale und wie wichtig die sind, vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ja, ich danke Ihnen auch!“

Zwischenmoderationsvorschlag: Fester Bestandteil beim Dekorieren in der Adventszeit ist der Weihnachtsstern. Den findet man in dieser Jahreszeit in vielen Haushalten - und was der braucht, um die Festtage gut zu überstehen, weiß die Floristin Manuela Ostertag, hallo.

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Frau Ostertag, was ist denn für den Weihnachtsstern besonders wichtig?

O-Ton 1 (Manuela Ostertag, 0:14 Min.): „Genau wie für jedes andere Familienmitglied auch, ist Zuneigung und ein liebevoller Umgang sehr wichtig. Er mag es zum Beispiel gar nicht, wenn er zu oft gegossen wird, alle zwei Tag reicht da völlig aus. Genauso wichtig gilt es, Zugluft und Kälte zu vermeiden.“

2. Aber wo stellt man so eine Pflanze dann zu Hause am besten hin?

O-Ton 2 (Manuela Ostertag, 0:13 Min.): „Kälte mag der aus Mexiko stammende Weihnachtsstern gar nicht. Ein optimaler Standort ist ein heller, warmer Platz so zwischen 15 und 22 Grad, direkte Sonneneinstrahlung sollte man allerdings vermeiden.“

3. Gibt's vielleicht einen Trick, damit der Weihnachtsstern auch im neuen Jahr noch blüht?

O-Ton 3 (Manuela Ostertag, 0:26 Min.): „Das, was wir immer für die Blüte halten, sind eigentlich nur die Hochblätter des Weihnachtssternes. Die Blüte selbst sind die kleinen gelben Knubbel. Und die farbigen Hochblätter werden wieder rot, wenn man die Pflanze mehrere Wochen lang mindestens zwölf Stunden täglich komplett dunkel stellt. Dafür können Sie einfach einen großen Pappkarton verwenden. Und stellen Sie die Pflanze dort dann diese zwölf Stunden über rein, dann klappt das auch im nächsten Jahr mit der roten Farbe.“

Das war die Floristin Manuela Ostertag mit Tipps rund um die Weihnachtssterne, vielen Dank für diese Informationen!

Verabschiedung: „Ich danke auch!“

Abmoderationsvorschlag: Mehr über die Geschichte dieser Pflanze und viele weitere Pflege- und Dekotipps finden Sie im Internet unter www.weihnachtsstern.de.

Diese Verbraucherinformation wurde mit Fördermitteln der Europäischen Union finanziert.

