



## 1, 2, 3 – Familienfeier(-Ei)

### Liebe Familien!

Eben erst haben wir die Faschingsfeierlichkeiten hinter uns gebracht, da steht auch schon das Osterfest in den Startlöchern. Dann ist da ja auch noch Omas 70. Geburtstag vorzubereiten, ab Mai wird geheiratet und der nächste Geburtstag des jüngsten Familienmitgliedes soll auch ein unvergessliches Fest werden.

Im Laufe eines Jahres gibt es unendlich viele Möglichkeiten, das Leben zu feiern. Und ja, wir Menschen feiern gerne – die einen mehr, die anderen weniger. Manche eher für sich, andere gerne in geselliger Runde.

Feiern ist uns Menschen ein Bedürfnis. Wir kommen zusammen und schenken besonderen Momenten unseres Lebens ein besonderes Augenmerk. Wir teilen unsere Freude und (er-)leben Gemeinschaft.

Spätestens mit der Geburt des 1. Kindes rücken Familienfeiern noch einmal ganz besonders in den Vordergrund. Wir erleben uns als neue, kleine Familie. Wir feiern die Geburt unseres Kindes und heißen es Willkommen. Wir feiern unsere christlichen Werte in der Taufe usw.

Bei all der Vorfreude und der Vorbereitung von Festen sollten wir aber folgende Gedanken nicht außer Acht lassen:

Wie geht es meinem Kind dabei?

Was braucht mein Kind, damit es sich wohlfühlt?

Wie wird es darauf reagieren, wenn an diesem besonderen (Feier-)Tag der normale Rhythmus ein bisschen durcheinander gerät?

Was ist mir als Erwachsenen in Bezug auf die Erlebnisse meines Kindes wichtig?

Wie kann ich es bei einer Feier gut begleiten?

Gerade in den ersten Lebensjahren unterschätzen wir Erwachsenen oft, dass Feiern für kleine Kinder auch anstrengend sein können und schnell in Stress und Überforderung enden. Um dem vorzubeugen, habe ich mir dazu Gedanken gemacht, an denen ich euch gerne teilhaben lasse. Schließlich ist uns doch allen daran gelegen, Familienfeiern als schöne Feste in Wohlfühlatmosphäre zu genießen, an die wir uns später noch gerne erinnern :)

So kann es gut gelingen:

- **Entspannt bleiben**

Festvorbereitungen sind für uns Erwachsene immer aufregend und halten uns schon Tage vorher auf Trab. Wir wünschen uns so sehr, dass alles perfekt wird. Und gerade dann misslingt die Torte, hat das ausgewählte Kleidungsstück einen Fleck oder verspätet sich das bestellte Geschenk. Na bravo!

Anstatt in Panik zu geraten, empfehle ich euch, das Ganze gelassen anzugehen. Missgeschicke passieren und ja, sie sind ärgerlich ... aber es wäre doch schade, sich dadurch die Laune verderben zu lassen. Alternativ zur Buttercremetorte mit Fondant ist sicher nicht nur euer Kind auch mit einfachen Keksen oder schnell gemachten Muffins zufrieden und das tolle Geschenk bleibt genau so toll, auch wenn es erst bei nächster Gelegenheit ausgepackt wird. Was euer Kind später erinnern wird, sind nicht die extravaganten Torten und großen Geschenke, sondern wie es sich an diesem Tag gefühlt hat. Dass es glücklich war! Und vor allem, dass Mama und Papa es auch waren :)

- **Teilen mal anders**

Alle in der Familie sind mit unterschiedlichen Talenten gesegnet. Oma backt gerne und vor allem sehr leckere Kuchen, Onkel macht den weltbesten Salat und Patin zaubert wundervolle Deko. Da liegt es doch auf der Hand, dass jede\*r sein Talent in die Vorbereitungen mit einbringen darf. Nicht nur ihr freut euch bei der Vorbereitung eines Festes über helfende Hände, auch die Helfer selbst bringen so ihre Vorfreude zum Ausdruck. Geteilte Vorbereitung, doppelte Freude, quasi eine Win-Win-Situation, die wesentlich zum guten Gelingen beiträgt und den Gemeinschaftssinn stärkt.

- **Die Bedürfnisse unseres Kleinkindes haben Vorrang**

Wie oft haben wir schon erlebt, dass die Stimmung eines Kleinkindes während einer Feier plötzlich gekippt ist. Es wurde weinerlich, vielleicht auch trotzig, es ließ sich nur schwer oder gar nicht beruhigen. Die Nerven lagen blank, vielleicht musste die Feier abgebrochen oder früher als geplant verlassen werden. Am Ende des turbulenten Tages waren alle k.o. Und die Stimmung im Eimer.

Feiern sind was wunderbares, aber sie sind auch anstrengend. Für uns Erwachsene und noch viel mehr für unsere Kinder.

Vermutlich war das Kind in/mit dieser Situation einfach überfordert. Womöglich hat es in der Nacht davor unruhig geschlafen oder es waren zu viele neue Eindrücke, die es nicht gleich gut verarbeiten konnte.

Unsere Kleinen schaffen es in diesem Alter noch nicht, zu sagen, wenn ihnen alles zu viel wird. Das lernen sie erst im Laufe der Zeit.

Vielmehr sind sie darauf angewiesen, dass wir Erwachsenen gut auf sie und ihre Signale achten. Dass wir für ausreichend Pausen und Entspannung sorgen und uns/ihnen nicht zu viel zumuten. Und dass wir ihnen ausreichend Gelegenheit geben, das Erlebte zu verarbeiten. Deshalb sollten auf Festtage immer auch Tage der Ruhe folgen, damit alles wieder ins Lot kommt und das Kleinkind seinen gewohnten Rhythmus wiederfindet.

- **Weniger ist mehr**

Diese Devise sollte uns Eltern in der Vorbereitung auf Feste unbedingt begleiten. Zum Wohl unseres Kindes und zum Gelingen der Feier. Nicht nur bei der Menüauswahl, sondern auch bei der Zahl der Gäste und vor allem der Geschenke.

Schon ein Einjähriges wird sich zum Geburtstag über einen schön geschmückten Platz am Familientisch freuen. Eine Blume, eine Kerze, ein Luftballon oder eine Geburtstagskrone zeigen dem Kind: heute ist ein besonderer Tag. Und diesen besonderen Tag wollen wir mit dir feiern.

Vielleicht macht es Sinn, in Etappen zu feiern?!

Auch wird sich das Kind in den ersten Jahren vermutlich mehr darüber freuen, mit Geschenkpapier zu rascheln und zu spielen, als über das Geschenk selbst. Seid darüber nicht enttäuscht, das liegt in der Natur der Sache – die Entdeckerfreude überwiegt und macht das Kind glücklich.

Falls ihr euch die Frage stellt, ob es zu Hause schon einen Kindergeburtstag geben soll, möchten wir Folgendes anmerken: in den meisten Fällen genügt es dem Kind, gemeinsam mit den Kindern und Erzieher\*Innen in der Kita zu feiern. An diesem Tag ist es die Hauptperson, es wird liebevoll in seiner vertrauten Umgebung gefeiert und muss noch nicht entscheiden, wen es zu sich nach Hause einladen darf und wen nicht. In der Kita feiern alle Freund\*Innen mit.

### **Was wäre ein gutes Fest ohne gutes Essen?!**

Ich habe für euch einige Ideen gesammelt, wie ihr mit wenig Aufwand viel Geschmack zaubern könnt.

Zum Geburtstag, zu Ostern, einfach für alles, was da noch kommt:

- **Schnelle Obst- oder Gemüsemandalas**



- **Idee für den ersten Geburtstagskuchen – vegan und zuckerfrei**

<https://www.backenmachtgluecklich.de/rezepte/bananenkuchen-ohne-zucker-butter-und-ei.html>



- **Gesunde Donuts „leckere Herzchen“**

<https://www.backenmachtgluecklich.de/rezepte/gesunde-donuts-zuckerfrei-vegan.html#wprm-recipe-container-440843>



- **Haferflocken-Cookies mit nur 5 Zutaten**

Zutaten:

150g Haferflocken

1 Banane (reif)

120g gemahlene Mandeln

8 getrocknete Datteln (ohne Kern)

1 TL Zimt

Bananen und Datteln zerkleinern und gut durchmischen.

Alle Zutaten vermengen, bis eine homogene Masse entsteht.

Ist der Teig zu klebrig, können noch Mandeln oder Haferflocken untergemischt werden.

Aus dem Teig kleine Bällchen formen und auf ein Blech (mit Backpapier) legen.

Bei 170°C Ober-/Unterhitze 10-15 Minuten backen.

Abkühlen lassen und servieren.

Die Cookies lassen sich etwa eine Woche lang in einer Metalldose lagern.



.... Und weil der Osterhase schon freudig durch die Gegend hüpft, zum Schluss noch ein paar Oster-Anregungen:

- **Stups, der kleine Osterhase von Rolf Zuckowski:**

<https://www.youtube.com/watch?v=0HhIk6QfzSk>



- **Fingerspiel von der Hasenfamilie:**

(darf auch gerne gesungen werden zur Melodie des Liedes: Erst kommt der Sonnenkäferpapa)

Erst kommt der Osterhasenpapa,  
dann kommt die Osterhasenmama!  
Und hinterdrein, ganz klitzeklein  
die Osterhasenkinderlein.

(Auf dem Rücken mit der ganzen Faust nach oben ‚hüpfen‘)  
(Auf dem Rücken mit den Fingerspitzen nach oben ‚hüpfen‘)  
(Auf dem Rücken mit den Fingerspitzen einzeln nach  
oben hüpfen‘)

Feiert die Feste wie sie fallen, feiert Ostern, feiert das Leben und lasst es euch vor allen Dingen gut gehen!



Es grüßt euch  
eure Melanie