

# DIE PARTY KANN STEIGEN

**Genügen Spiele und eine Torte mit Kerzen, oder muss ein Clown her? Der Kindergeburtstag kann eine Herausforderung sein. Was Eltern beachten sollten, damit am grossen Tag «us em Lächli nöd es Bächli» wird.**

— Text **Anna Gielas**

**D**er Geburtstag ist für die meisten Kinder so wichtig wie Weihnachten. Und für die Eltern oft eine Herausforderung. Denn die Frage, wie die Feier gestaltet werden soll, welche Attraktionen und Aktionen Geburtstagskind und Gäste unterhalten sollen, treibt die meisten Eltern schon Wochen vor dem grossen Tag um. Im besten Fall herrscht Jubel, Trubel, Heiterkeit, im schlimmsten fühlt sich das Kind vom Geburtstagsspektakel überfordert – und es gibt Tränen statt Lachen.

## Wie lange feiern?

Wie das Fest gelingt, hängt in erster Linie vom Alter des Kindes ab. Bei Einjährigen empfiehlt sich ein Fest im Kreis der Familie. Im Alter von rund drei bis vier Jahren bauen Kinder erste Freundschaften auf. Ab diesem Alter können die Kleinen den Geburtstag mit ihren wichtigsten Freunden feiern. «Bei Kleinkindern sollte das Geburtstagsfest nicht länger als zwei bis drei Stunden dauern», rät die Kinderpsychologin und Psychotherapeutin Lea Kreienbühl, 37, aus Luzern. «Bei Vorschulkindern dienen vier Stunden als Richtlinie, ansonsten besteht die Gefahr, dass die Kinder überreizt werden.» Schön ist es, wenn Eltern die Feste mit Fotos oder Videos dokumentieren. Denn erst ab einem Alter von rund vier Jahren ist der Nachwuchs weit genug entwickelt, um sich langfristig an das grosse Ereignis erinnern zu können. Auch sollte eine Geburtstagsfeier immer zum Naturell des

Kleinen passen. Ein schüchternes, zurückhaltendes Kind fühlt sich inmitten einer Menge von Bekannten unwohl – und das Fest ist mehr Last als Freude. «In diesem Fall würde ich maximal zwei Gleichaltrige einladen», empfiehlt die Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie Joëlle Gut, 41, aus Bern. Selbstsichere Vorschulkinder sind wiederum mit fünf Altersgenossen genug gefordert.

Funpark-Ausflug? Zirkusvorstellung? Oder vielleicht sogar einen Clown, Pira-

*«Das Wichtigste ist das gemeinsame Feiern, die Gemeinschaft.»*

Lea Kreienbühl, Kinderpsychologin

ten oder eine Prinzessin mieten? Wie die Kinder am besten unterhalten? «Ich empfehle reine Spielgeburtstage», sagt Joëlle Gut. Der Nachwuchs kann dabei nicht nur seine Fantasie ausleben, sondern auch seine sozialen Fähigkeiten schulen. Lea Kreienbühl betont das Miteinander: «Zu viele Geschenke und die Erfüllung aller Wünsche des Kindes sollten vermieden werden», sagt die Kinderpsychologin. «Das Wichtigste ist das gemeinsame Feiern, die Gemeinschaft.» So erlebt sich das Kind als festen Teil seiner Familie und des Freundeskreises. Dabei erfährt es Akzeptanz, Zuneigung und Geborgenheit.

Das Miteinander sollte auch in den Spielen im Vordergrund stehen. Aktivitäten, bei denen nur ein Kind gewinnen kann

oder einige aufgrund ihrer körperlichen Entwicklung benachteiligt sind, haben auf einem gelungenen Geburtstagsfest nichts zu suchen. Kooperationsspiele sind grundsätzlich vorzuziehen. Hier engagieren sich die Kinder zusammen für ein gemeinsames Ziel, etwa bei einer Schatzsuche. «Das Geburtstagskind sollte die ausgesuchten Spiele gut kennen und mögen, damit es sich als Gastgeber sicher fühlen kann», sagt die Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Eltern Binia Roth, 54. Und je jünger die Kinder sind, desto klarer sollten die Vorgaben für die Spiele und Aktionen sein.

Das geht ganz einfach. Etwa indem die Eltern ihr Geburtstagskind und seine Gäste dazu einladen, den verrücktesten Tanz zu erfinden. Oder das ausgefallenste Tier zu malen. Oder die lustigste Knetfigur zu formen. So strukturieren die Erwachsenen die Aktivität, fördern aber die Fantasie und den kreativen Ausdruck der Kinder.

## Das Miteinander ist wichtig

Am besten achten Eltern dabei auf Abwechslung: «Es ist gut, den Kindern eine bestimmte Zeit lang geführte Aktivitäten anzubieten, dann aber auch die Möglichkeit für freies Spiel zu geben», rät Joëlle Gut. Die Kinderpsychologin empfiehlt, auf wilde Spiele wie das Fangen zu verzichten. «Sie können scheue oder körperlich weniger flinke Kinder einschüchtern und die Gruppendynamik negativ beeinflussen», so die Fachfrau.



**Auch für die Kleinsten gibt es Aktivitäten, die Spass machen.**

Schmücken der Räumlichkeiten. Um Tränen und Frust zu verhindern, sollten Mama und Papa den Nachwuchs ebenfalls gut auf die Party vorbereiten. Immerhin werden plötzlich andere Erwachsene und mehrere Altersgenossen da sein. Die Kinder werden mit seinem Spielzeug spielen wollen, sein Zimmer betreten, womöglich seine Lieblingsdecke oder sein Schmusetier anfassen. Das Lieblingsspielzeug des Kindes sollte vorab am besten unzugänglich verstaut werden, damit Streit und Wut ausbleiben. Auch können Mama und Papa mit dem Nachwuchs festlegen, welches Spielzeug während der Feier allen zur Verfügung steht. «Ist das Kind in die Planung mit einbezogen, gibt ihm das Sicherheit, und grössere Enttäuschungen können verhindert werden», erklärt Joëlle Gut.

Geburtstagsfeiern sind ein wichtiges Ritual im Leben von Kindern. Sie schenken den Kleinen Halt und Stabilität. Sie stärken die Identität des Kindes und sein Selbstbewusstsein und vermitteln ihm Wärme, indem sie deutlich machen: Du bist uns lieb und wertvoll! Zwar sollte das Kind diesen Eindruck jeden Tag bekommen. Aber der Geburtstag ist eine tolle Gelegenheit für Familie und Freunde, ihre Liebe für das Kind gemeinsam zu zeigen. ■

Aber was tun, wenn die Gruppendynamik tatsächlich durcheinandergerät? Wenn Streit aufkommt und die Kinder sich nicht einigen können? Ablenkung und Beschwichtigung sind auch am Geburtstag das richtige Vorgehen. Stellt sich das Geburtstagskind allerdings stur und mag einen seiner kleinen Gäste gar ausladen, sollten die Erwachsenen seinem Wunsch nicht nachgeben. «Das Argu-

ment: «Heute ist mein Tag» gilt in diesem Moment nicht», erklärt Lea Kreienbühl. Das Miteinander sollte auch hier an erster Stelle stehen. So sieht das Geburtstagskind, dass es Teil der Gemeinschaft ist – jedoch nicht über ihr steht.

Kinder, selbst die kleinsten, können sich im Vorfeld auch an der Party-Planung beteiligen: ob bei der Gestaltung der Einladungen, der Wahl des Kuchens oder dem