MELANIE GRÄSSER | EIKE HOVERMANN

Kinder brauchen Rituale

So unterstützen Sie Ihr Kind in der Entwicklung
Stressfrei durch den Familien-Alltag

Empfohlen von:
Akademie für Kindergarten, Kita und Hort

humboldt

MELANIE GRÄSSER | EIKE HOVERMANN

Kinder brauchen Rituale

So unterstützen Sie Ihr Kind in der Entwicklung
Stressfrei durch den Familien-Alltag

Empfohlen von:

Akademie für Kindergarten, Kita und Hort

humboldt

An diesem Buch haben mitgeschrieben:

Ilka Bahr, Versicherungsfachfrau, Bremen
Jana Baukmann, M.A. Erziehungswissenschaft/Sozialpädagogik, Münster
Simone Bauer, Groß- und Außenhandelskauffrau, Lippstadt
Patricia Ben Kahla, Diplom-Erziehungswissenschaftlerin Lippstadt
Julia Berghoff, Psychologische Psychotherapeutin, Paderborn
Benedikt Bilstein, Rechtsanwalt, Lippstadt
Bastian Böhme, Diplom-Sozialpädagoge, Münster
Anne Böttcher, Erzieherin, Kindergruppe Rappelkiste, Münster
Martin Denker, Künstler, Düsseldorf
Anja Dragon, Diplom-Sozialarbeiterin, Ernährungsberaterin, Brühl
Hildegard Fisch, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kindertrauerbegleiterin (BVT), Erwitte
Temba Große Brinkhaus, Diplom-Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin, Münster
Inka Grube, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Hannover
Rieke Herion, Flugbegleiterin, Berlin
Barbara Hovermann, Erzieherin, Lippstadt
Eike Hovermann sen., Oberstudienrat, Lippstadt
Anna-Katharina Humberg, Diplom-Psychologin, Münster
Yvonne Kathmann, Assistentin, Lippstadt
Ronny Kaser, Sozialpädagoge und Leiter Kita Waldwichtel, Torgelow
Mona Kebe, Psychologiestudentin, Berlin
Andreas Kolmer, Geschäftsführer, Lippstadt
Marie Kolzenburg, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Saarburg
Sascha Latza, Geschäftsführer, Lippstadt
Susann Liman, Diplom-Pädagogin, Autorin, Journalistin, Köln
Julia Lüdke, Integrationsfachkraft, Diplom-Sozialarbeiterin, B.A. Frühpädagogin, Lünen
Nancy Mac Granaky-Quaye, Regisseurin und Autorin, Kürten
Silke Mehler, Psychologische Psychotherapeutin, Schlangen
Wolfgang Menz, selbstständig, Lippstadt
Ralf Meyer, Tischlermeister, Lippstadt
Clara Meynen, Diplom-Psychologin, Berlin
Linda Mutzenbach, M.A. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin, Clinical Casework, Arnsberg
Heide Nietsch, Diplom-Sozialpädagogin, Familientherapeutin, Villingen-Schwenningen
Manfred Nietsch, Diplom-Sozialarbeiter, ehem. Jugendamtsleiter, Villingen-Schwenningen
Britta Nover, Diplom-Sozialpädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Bonn
Nina Pflugradt, Psychologische Psychotherapeutin, Naumburg an der Saale
Wibke Piper-Emden, Projektmanagerin, Bünde
Ralf Rehberg, Programmierer und Spieleentwickler, Lippstadt und Portugal
Sophia Reinecke, Schülerin, Lippstadt
Ursula Schüssler, Leiterin des Schülerhorts Arche Noach, Heppenheim
Manuela Schmidt, Sekretärin, Lippstadt
Anika Slawinski, Modedesignerin, Schanghai
Thomas Thiesbrummel, Krankenhauspfarrer, Lippstadt
Frederick Vidal, Künstler, Hamburg
Kristina Wist, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Lippstadt

... und viele weitere Expertinnen und Experten.

INHALT

Vorwort 8

Menschen mit Behinderungen 10

Was sind Rituale und wozu sind sie gut? 12

Rituale und der richtige Umgang im Tageslauf 15
Rituale und Regeln 16
Wie Rituale das Zusammenleben vereinfachen und Gemeinschaft(en) entwickeln 17
Ritualgegenstände – wann und wie lange sind sie sinnvoll? 18
Wo Rituale schaden können 19
So führen Sie Rituale ein 21

So geht's munter durch den Tag 23

Guten Morgen! 23
Am Mittag 28
Guten Abend, gute Nacht 31
Das Wochenende – der Gegensatz zum Alltag 48

Piep, piep, piep, guten Appetit! 53

Rituale bei Tisch 53
Tischsprüche und Tischgebete 56
Gesundes Essen 58
Frühstück 59
Mittagessen 60
Kaffeepause oder der „Five o'Clock Tea" 60
Abendessen 60
Besondere Mahlzeiten und Festessen 61
Was tun bei Appetitlosigkeit? 63
Süßigkeiten 64

Plitsch, platsch – Wasser marsch! 67
Hände waschen: eine saubere Sache 67
Waschen und Duschen 69
Eincremen 70
Zähne putzen 70

Alles klar im Kinderzimmer 72
Das eigene Zimmer 72
Alleine schlafen 77
Anklopfen 80
Zimmer mit Geschwistern teilen 80

In kleinen Schritten die Welt entdecken 82
Entwicklungsstufen 82
Trennung – der richtige Umgang mit Trennungsängsten 84
Von der Windel aufs Töpfchen 86
Tschüss, Schnuller! 88
Die Zahnfee 89
Kinder stärken 89

Erziehung – einfach kinderleicht 91
Verwöhnen 92
Langeweile 93
Die Faszination des Fernsehens 94
Pflicht und Kür im Haushalt 95
Die Familienkonferenz 96
Geschwister untereinander 97

Wer kommt in meine Arme? 99
Abschied und Begrüßung 99
Gut gemacht! 100
Trost spenden 100
Auf dem Schoss sitzen 100

Keine Angst vor gar nichts 102
Angst in Mut verwandeln 102
Schüchternheit 107

Vom Streiten und Versöhnen 110
Eigene Strategien entwickeln 110
Versöhnen 113
Entschuldigung – ein wichtiges Ritual 115
Vorbild sein 116

Jetzt geht's in den Kindergarten 119
Profitiert mein Kind vom Kindergarten? 119
Vorbereitungen auf den Kindergarten 122
Trennungsängste 123
Verabschiedung an der Kindergartentür 125
Begrüßungs- und andere Rituale im Kindergarten 126
Zurück aus dem Kindergarten 128
Vorschulkinder 128
Ende der Kindergartenzeit 130

Endlich geht es in die Schule! 131
Vorbereitungen auf den ersten Schultag 131
Die Schultüte 132
Die Einschulung 133
Wie war es denn heute in der Schule? 134
Hausaufgaben – so geht es leichter und effektiver 136
Schulangst: Leistungsdruck und Lernblockaden mit Ritualen besiegen 137
Angst vor der Klassenarbeit? Das Ritual der richtigen Vorbereitung 139
Ende der Grundschulzeit und Übertritt in die weiterführende Schule 141

Urlaub und Ferien 144
Auf große Fahrt 145
In einem fremden Land 147
Heimweh 147
Ihr Kind ist allein unterwegs 149
Wenn die Ferien sich dem Ende neigen 150
Fotoserien 151

Mit der Familie durch die Jahreszeiten 152
Frühling 153
Sommer 154
Herbst 155
Winter 157
Kennen Sie Jahreszeitenfamilienfotos? 159

Besondere Feste und Festtage 160
Geburtstag 160
Geburtstage von anderen Familienmitgliedern 163
Namenstag 163
Familienfeste 165
Rituale rund um kirchliche Festtage 166
Feste in anderen Religionen, Glaubensgemeinschaften und Kulturen 174
Weitere Brauchtümer 175
Volksfeste, Kirmes & Co. 178

Neue oder außergewöhnliche Situationen 180
Kummer und Sorgen bei Kindern 181
Krankheit 181
Rituale bei Schmerzen 183
Arztbesuche 184

Kraft schöpfen 185
Umzug 186
Neue Familienmitglieder 187
Ein Geschwisterchen kommt 189
Trennung der Eltern 191
Umgang mit Tod und Trauer 193
Wenn ein Haustier stirbt 199

Immer in Bewegung bleiben 200

Bewegungsunlust gar nicht erst aufkommen lassen 200
Bewegung mit der ganzen Familie 202
Sport im Verein 203

Mit Musik geht alles leichter 205

Singen 205
Tanzen 206
Aufführungen von Kindern 207

Kleine Spiele für die ganze Familie 208

Hüpfspiele 208
Schnick, Schnack, Schnuck 209
Imitationsspiele 209
Rituale für unterwegs 210

Schöne Tipps für Oma und Opa 211

Erfinden Sie Ihre eigenen Rituale 214

Anstelle eines Nachworts ... 216

Register 218

VORWORT

Liebe Eltern, liebe zukünftige Eltern,

denken Sie beim Stichwort „Rituale“ an Eingeborene ferner Südseeinseln, an Indianer oder an Zauberer?

Wahrscheinlich eher nicht, denn es ist viel wahrscheinlicher, dass Sie selbst in Ihrer Kindheit gute Erfahrungen mit Ritualen gemacht haben und diese nun weitergeben möchten.

Mit Sicherheit haben auch Sie Ihre eigenen Rituale: die Tasse Kaffee vor der Dusche trinken, zuerst den linken Socken anziehen, das Morgengebet sprechen, die Zeitung von hinten zu lesen beginnen oder gar den Talisman in die Hosentasche stecken.

Rituale sind im Prinzip ja „nur“ bewusste Verhaltenswiederholungen. Gerade mit diesen immer wiederkehrenden Wiederholungen können wir besonders Kindern helfen, den Alltag bewusster zu gestalten und zu erleben. Durch diese bewusste Wiederholung schaffen Sie eine Struktur, die in den allermeisten Fällen ebenso bewusst und positiv aufgenommen wird.

Haben Sie auch die Erfahrung gemacht, dass Kinder sich wiederkehrende Ereignisse wünschen, oft einen besonderen Zugang zu Ereignissen haben und diese manchmal geradezu einfordern? Ein Beispiel: „Mama wir müssen aber noch die Stiefel rausstellen! Der Nikolaus kommt doch morgen!“

Rituale leben von der Wiederholung und haben ein großes Potenzial, unser aller Leben eine positive Ausrichtung zu geben. Das fängt bei der Wertschätzung der kleinen Ereignisse an und geht bis zu den großen und schönen Ereignissen wie Weihnachten und die Geburtstage. Auch schwierige Lebenssituationen lassen sich oft leichter meistern, wenn in diesen Zeiten das richtige Ritual etwas hilft.

Auf gar keinen Fall sollen Sie alle Rituale aus diesem Buch in Ihr Leben einführen. Die gesammelten Rituale sollen als Anregung dienen. Wir hoffen, dass Sie entweder einige Rituale finden, die Sie für Ihre eigene Familie übernehmen möchten, oder durch die Anregungen viele eigene schöne Rituale entwickeln.

Vielleicht werden Sie sich im Laufe des Buches an die eigenen alten Rituale aus Ihrer Kindheit erinnern. Und wenn Sie sich vielleicht nicht mehr so gut erinnern können, vergessen Sie nicht, Ihre Eltern oder Großeltern zu fragen … Es wäre schade, wenn die Tradition der Rituale verloren ginge.

Wir sind uns bewusst, dass einige der Kapitel für den einen oder anderen nicht passen, Ihnen vielleicht klischeehaft vorkommen oder Sie denken „Wie soll das denn gehen, das sind ja Idealvorstellungen …“. Bei vielen ist der Familienalltag durch erheblichen Zeitdruck und viele Zwänge bestimmt. Uns ist wichtig, dass Sie diese Sammlung nicht als statisches Regelwerk und nicht als vollständige Anleitung ansehen, sondern als Anregung für den einen oder anderen Lebensbereich. Schauen Sie also mit dem kritischen Auge, picken Sie sich das heraus, was zu Ihnen und Ihrer Familie passt, und stellen Sie sich daraus Ihre passenden Rituale zusammen.

Viel Spaß beim Lesen, Schmökern, Nachschlagen und ganz viel Freude bei der Einführung und Pflege von vielen schönen kleinen Ritualen in den kommenden Monaten und Jahren wünschen Ihnen

Melanie Gräßer und *Eike Hovermann*
sowie das gesamte Expertenteam

MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

Beim Schreiben dieses Buches und Sammeln von vielen schönen Ideen und Ritualen haben wir zuerst nicht an Menschen mit Behinderung gedacht, da sie für uns Menschen wie du und ich sind und wir eigene, sehr positive Erfahrungen mit behinderten Menschen in der Verwandtschaft erfahren durften.

Dann erreichte uns der folgende Brief einer Mutter:

„Ich selber bin Mutter eines mehrfach schwerbehinderten Kindes und fände es schade, wenn der Punkt ‚Rituale mal anders' oder so ähnlich nicht in Ihrem neuen Buch zu finden wäre.

Mein Sohn ist durch seine Einschränkungen der unterschiedlichen Sinne enorm auf Rituale angewiesen, jegliche Veränderung in seinem Tagesablauf oder in bestimmten Vorgehensweisen sind für ihn sehr schwer zu verstehen und bringen ihn noch leichter aus der Bahn als gesunde Kinder.

Viele Rituale, die ich verwende, sind anders und natürlich speziell angepasst an die Behinderung meines Sohnes, weil vieles einfach nicht machbar ist und wir eigene Wege finden mussten.

Ich finde es schwer, Rituale speziell für Behinderte zu schreiben, und würde damit meinem Anspruch wahrscheinlich nicht gerecht werden, sodass ich leider keinen speziellen Beitrag zu diesem Ritualebuch leisten kann.

Nichtsdestotrotz würde ich mich sehr freuen, wenn Sie auch die Menschen in Ihrem Buch bedenken, die aufgrund des Andersseins teilweise andere Rituale brauchen oder entwickeln. Das ‚normale Leben' ist nicht immer für alle gleich zugänglich. Vielleicht finden Sie ein paar Worte dafür in Ihrer Einleitung.

Vielen Dank, dass Sie uns die Chance gegeben haben, gehört zu werden.

Mit freundlichen Grüßen aus Münster
Temba Große Brinkhaus"

Nach diesen Zeilen von Frau Große Brinkhaus haben wir länger über die einzelnen Rituale nachgedacht und diskutiert. Dabei sind wir zu dem Schluss gekommen, dass natürlich nie alle Rituale bei allen Kindern und von allen Eltern umgesetzt werden können und sollten. Wir glauben und hoffen, dass alle Eltern den richtigen Weg mit dem einen oder anderen Ritual einschlagen und diese dann immer an die Erfordernisse anpassen.

Von daher bleibt es dabei: Unsere Rituale sind Vorschläge und Anregungen für ALLE Kinder und erwachsenen Menschen!

WAS SIND RITUALE UND WOZU SIND SIE GUT?

Rituale gibt es, so lange man denken kann. Allerdings ändern sie sich mit der Zeit – manche geraten in Vergessenheit, viele neue entstehen. Aber eines ist immer konstant: Rituale bringen eine Struktur in unser Leben und helfen dabei, ein harmonisches Leben und auch Familienleben zu führen.

Es ist noch gar nicht so lange her, da wurden Menschen, die einem ganz festen Tagesablauf folgten, als uncool, unflexibel und nicht entspannt bezeichnet. Der Wandel der Zeit hat diese Meinung korrigiert, und sowohl Fachleute als auch eigene Erfahrungen sprechen für feste, regelmäßige, wiederkehrende Abläufe und damit Rituale im Tagesgeschehen.

? WAS IST ÜBERHAUPT EIN RITUAL?

Bei einem Ritual werden bestimmte Verhaltensweisen in bestimmten Situationen oder zu bestimmten Zeitpunkten wiederholt.

Ein Ritual unterliegt bestimmten Regeln und folgt einem festen Ablauf.

Meist werden Rituale geübt, sodass deren Ablauf nach einer Weile vertraut ist.

Sie werden kaum Eltern finden, die den Nutzen fester Rituale nicht unterschreiben würden. Trotzdem gehören sie leider wahrscheinlich zu den am wenigsten beachteten Ratschlägen. Dennoch: Kinder

brauchen einen geregelten Tagesablauf und Rituale, die das Gerüst für ein zufriedenes Kinderleben bilden können.

Manche Eltern halten feste Rituale und Abläufe heute für ein Zeichen eines „autoritären Erziehungsstils“. Dies sind aber zwei verschiedene „Paar Schuhe“, die nichts miteinander zu tun haben.

Die einschlägige Forschung sagt dazu: Fixpunkte spielen im Tagesablauf für die psychische und physische Gesundheit von Kindern eine sehr wichtige Schlüsselrolle. Es sollten mindestens die folgenden zwei Fixpunkte sein:

- Eines der allerwichtigsten Rituale ist die im Wesentlichen immer gleiche Zubettgehzeit mit den dazugehörenden Ritualen (vergleiche Kapitel „Tagesablaufrituale“).
- Der zweite wichtige Punkt sind feste Mahlzeiten, mindestens jedoch eine am Tag, an denen sich die gesamte Familie um den Tisch versammelt – und dort auch bis zum Ende der Mahlzeit gemeinsam bleibt.

Solche Rituale geben jedem Menschen, insbesondere unseren Kindern, Sicherheit, Geborgenheit und Verlässlichkeit.

Haben die Rituale erst Einzug in Ihrem Haushalt bzw. Ihr Leben gehalten, dann werden Sie feststellen, dass Ihr Familienleben dadurch viel unbelasteter und entspannter verläuft.

Durch die Rituale ist genau, d. h. kompromisslos, vorgegeben, wann was wie zu machen ist. Sie ersparen sich dadurch im Normalfall Diskussionen und schonen Ihre Nerven.

Aus eigener Erfahrung können bestimmt alle Leser bestätigen, dass Kinder sich immer gleich Ablaufendes wünschen, denn dann können sie in bestimmten Situationen mithelfen und wissen vorab, was als Nächstes folgt. Wenn sie richtig liegen, erleben sie die Wiedererkennungsfreude. Sie können sich darauf verlassen. Selbst lästige Pflichten können durch Rituale so für Kinder zu lustigen Eckpunkten des Tages werden, die sie nicht mehr missen möchten.

An viele Rituale erinnern wir uns vielleicht selber noch gerne zurück.

„Ich habe meinem Vater, wenn er abends im Keller gepolstert hat, Kaffee gebracht – und Quark als Nachspeise für seinen Feierabend."

Rituale helfen, das Leben zu strukturieren, und sie bieten verlässliche Inseln, die aber nur funktionieren, wenn sie nicht zur Pflichtübung werden. Doch auch für manche Pflichtübungen bringen Rituale Entlastung. Sie funktionieren als Ordnungsstrukturen in der Familie, an die sich jeder halten kann. Sie vereinfachen ganz alltägliche Abläufe, über die dann niemand mehr diskutiert!

WAS RITUALE ALLES KÖNNEN

- Rituale geben Ihrem Kind Sicherheit, Halt und schenken Geborgenheit.
- Rituale fördern die Selbstständigkeit Ihres Kindes.
- Rituale machen den Alltag vorhersehbarer.
- Rituale reduzieren Ängste Ihres Kindes.
- Rituale schaffen Ordnung und Orientierung für Sie und Ihr Kind.
- Rituale können Ihrem Kind helfen, Krisen zu bewältigen.
- Rituale helfen beim Lernen und fördern die Konzentration Ihres Kindes.
- Mit Ritualen können Sie Ihrem Kind Regeln erklären und Grenzen setzen.
- Rituale halten Ihr Kind gesund.
- Rituale führen insgesamt bei Ihrem Kind zu einer starken Persönlichkeit und sorgen dafür, dass es rundum gut gedeiht!

Wenn Rituale als selbstverständliche Bestandteile des Alltags verinnerlicht wurden – manchmal werden sie uns erst dann bewusst, wenn sie verändert werden sollen –, dann kann es durchaus passieren, dass Eltern heftigen Protest von ihren Kindern ernten. Z. B., wenn sie statt des jahrelang üblichen Campingplatzes einen neuen Campingplatz vorschlagen oder statt in die Berge an die See fahren wollen.

Vergleichen Sie ruhig auch Ihre eigenen Familienrituale mit denen anderer Familien. Manchmal zeigt ein solcher Vergleich, dass es bereits viele tolle Rituale in der eigenen Familie gibt, auf die Sie alle stolz sein können. Oder es fallen Ihnen noch Rituale auf, die Sie ändern oder ergänzen möchten.

Rituale und der richtige Umgang im Tageslauf

Rituale sind, wie gesagt, Handlungen, die immer den gleichen Ablauf haben. Sie bieten einen strukturierten Handlungsablauf im Alltag und helfen, zwischenmenschliche Interaktionen durchzuführen. Weitere Vorteile von Ritualen sind, dass sie Gemeinschaften stärken, Sicherheit geben und Ängste vermindern. Voraussetzung ist, dass sie von allen, bzw. einer Mehrheit, anerkannt und praktiziert werden. Rituale müssen mit den beteiligten Personen besprochen und von ihnen akzeptiert werden, da sie einen Eingriff in die Persönlichkeit darstellen können.

Oft wird mit der Hilfe von Ritualen bewusst oder unbewusst der Tagesablauf strukturiert und gesteuert. Rituale und Regeln sind ein wichtiger Baustein in der pädagogischen Arbeit, was sowohl den Kindergarten als auch die Schule, insbesondere die Grundschule, betrifft, wo bewusst mit Ritualen gearbeitet wird. In der Schule beispielsweise wird durch Rituale der Unterricht gefördert und strukturiert.

Immer wieder das gleiche Lied singen, immer wieder das gleiche Spiel spielen, dies mag für Sie als Erwachsenen langweilig klingen. Aber was aus Erwachsenensicht abwechslungslos klingt, ist gerade für Kinder förderlich. Wiederholungen erlauben Kindern beispielsweise einen einfachen Einstieg in den Sprachgebrauch: „Das kenne ich!“ Auch der respektvolle Umgang und ständige Wiederholungen mit allen Beteiligten sind ein großer Vorteil. Kleine Rituale im Sprachgebrauch vermitteln Orientierung und werden schnell und

teilweise sofort verstanden. Ein Ritual sollte jedoch allen bekannt sein, und alle Beteiligten müssen es akzeptiert haben.

Bestimmte Rituale sind Teil einer bestimmten Abfolge. Alle Kinder wissen beispielsweise, wie sie sich verhalten sollen, wenn sie in ihrer Kita ankommen. Ihr Kind weiß ganz genau, dass nach dem Abendbrot noch ein paar Minuten ruhig gespielt werden darf, und danach geht es weiter mit dem sich täglich wiederholenden Ritual, das zunächst ins Bett und dann in den Schlaf führt.

Sollte ein Ritual aber zwanghaft werden, sollte es schnell aufgelöst und entweder abgeschafft oder durch ein besseres ersetzt werden.

Weil viele Rituale positive Aspekte beinhalten, kann man sich ihnen nur schwer entziehen.

Rituale und Regeln

Rituale sind zwar keine Regeln, haben aber mit diesen einiges gemeinsam. In der Erziehung und bei der Arbeit mit Kindern in einer Tageseinrichtung, einer Schule oder im Verein geben Regeln Sicherheit. Stellen Sie sich ein Handball- oder Fußballspiel ohne bestimmte Regeln vor, dieses würde wohl ein sehr fantasievolles Spiel.

Jeder hat schon Regeln erlebt und legt sich selbst Regeln auf. Wenn Regeln bestehen, muss es auch Sanktionen bei der Nichteinhaltung bestimmter Regeln geben. Diese Sanktionen werden teilweise gemeinsam in einem Haushalt oder in einer Tageseinrichtung erarbeitet oder bestehen durch eine Hausordnung. Im Gegensatz dazu sollte es bei der Nichtdurchführung von Ritualen keine Sanktionen geben, da Rituale ein positives Erziehungselement darstellen und nicht mit „Bestrafung“ verknüpft sein sollten.

Wie Rituale das Zusammenleben vereinfachen und Gemeinschaft(en) entwickeln

Rituale helfen nicht nur Ihrem Kind, sondern auch Ihnen als Eltern, denn sie liefern Ihnen eine Art „Fahrplan“ für täglich wiederkehrende Situationen. Oder auch dafür, wie Sie sich in den unterschiedlichen Situationen zu verhalten haben.

Die von uns durchgeführten und gewählten Rituale basieren zumeist auf dem, was wir selber in der eigenen Kindheit erlebt haben, und dem, was wir im Laufe unseres Lebens gelernt, gesehen oder vielleicht auch gelesen haben. Dazu kommen noch unsere idealen Wunschvorstellungen davon, was uns im Leben selber wichtig ist, und unsere eigenen Werte und Normen, nach denen wir leben. Aus all diesem entwickelt jeder von uns automatisch Rituale, die er für sich selbst und für seine Kinder richtig und wichtig findet. Oft ist es uns gar nicht bewusst, dass unser Handeln schon das eine oder andere Ritual beinhaltet. Doch wenn Sie mal genau nachdenken, wird Ihnen auffallen, dass Sie in bestimmten Situationen immer wieder gleich handeln – und sei es nur, was die Wahl des Weihnachtsessens betrifft.

Neben diesen automatischen Ritualen ist es gerade im Zusammenleben mit Kindern wichtig, viele verschiedene Rituale für die unterschiedlichsten Alltagssituationen, wie z. B. das gemeinsame Frühstück oder die Verabschiedung an der Tür, zu praktizieren. Jedes Ritual gibt Ihrem Kind Sicherheit und Halt, gerade wenn es mit Veränderungen beispielsweise beim Wechsel auf die weiterführende Schule oder in der Pubertät zu kämpfen hat. Es lernt dann, mit diesen Veränderungen besser umgehen zu können.

Außerdem prägen Rituale das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Familie und auch mit anderen Menschen, wenn man merkt, dass man ähnliche Rituale wie andere Menschen praktiziert.

Ritualgegenstände – wann und wie lange sind sie sinnvoll?

Wenn man genau überlegt, kann doch jeder sagen, dass Rituale jeden von uns sein Leben lang begleiten und daher immer sinnvoll und präsent sind. Je nach Alter sind bestimmte Körperkontakte, Handlungen oder Gegenstände Hilfsmittel für ein Ritual, welche eine Handlung personifizieren und daher sehr sinnvoll sind.

Ein Ritualgegenstand kann alles sein. Für jeden Einzelnen kann etwas anderes sein persönlicher Ritualgegenstand sein, der sich jederzeit – auch abhängig vom Alter oder Entwicklungsstand – ändern kann. Das verdeutlicht z. B. der Gebrauch eines Schnullers beim Baby: Er wird eine bestimmte Zeit benötigt, und im nächsten Moment ist z. B. das Nuckel- oder Knuddeltuch aktuell. Oder die Puppe, die im Kindergarten Kummer- oder Sorgenpuppe genannt wird, hilft Ihrem Kind, die anfänglichen Ängste vor dem Alleinsein – ohne Eltern – zu nehmen. Später ist es ein bestimmtes Buch, ein Lied, das Haustier, ein Schmuckstück, ein Brief oder ein spezielles Kleidungsstück. Ihrer Kreativität und der Kreativität Ihres Kindes sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Diese und viele andere Gegenstände sind Hilfsmittel, ohne die bestimmte Rituale nicht möglich und realisierbar sind.

Jeder macht etwas anderes mit seinem Ritualgegenstand. Der eine drückt z. B. die Puppe, weil er Nähe braucht, der Nächste drückt die Puppe, da er Angst hat und so seine Sorgen loswerden möchte, und der Übernächste drückt die Puppe, weil sie ihm die Schmerzen durch den Sturz mit dem Roller nehmen soll. So hat diese eine Puppe z. B. nur die „Trösterfunktion“ oder nur die „Angstnehmfunktion“. Die Puppe übernimmt meist nicht auch gleichzeitig die „Kuschelpuppenfunktion“. Die übernimmt wieder ein anderer Gegenstand.

In jedem Alter sind die jeweiligen Ritualgegenstände und die daraus resultierenden Rituale für den Einzelnen etwas ganz Besonderes. Die Betonung liegt bei „jedem Alter“, d. h. auch im Erwachsenenalter. Manche Rituale wurden bereits von unseren Eltern auf uns über-

tragen und werden von uns wieder auf unsere Kinder übertragen. Rituale sind oft zeitlos.

Solange ein Ritualgegenstand für die Person, die es nutzt, sinnvoll ist, so lange ist er wertvoll und bedeutsam. Schließlich führt der Gegenstand dazu, dass ein Ritual ausgeführt wird. Die Rituale geben Vertrauen, Sicherheit, Geborgenheit und helfen dabei, richtungsweisend zu sein, aber auch Ängste und Sorgen zu nehmen.

Doch nicht immer sind es „Gegenstände“, die ein Ritual unterstützen, es kann z. B. auch eine Geste sein: Wenn Sie Ihr Kind jeden Morgen umarmen und ihm jeden Morgen beim Aufwachen und jeden Abend beim Zubettgehen einen Kuss geben, so sind das Umarmen und der Kuss und damit die so wichtige körperliche Nähe ein Ritual.

Wo Rituale schaden können

Im ersten Moment scheint es Ihnen vielleicht unsinnig zu sein, dass Rituale Schaden verursachen können. Allerdings nur auf den ersten Blick, denn sie können unter Umständen in schlechter Erinnerung behalten werden oder sogar (großen) Schaden anrichten.

„Wenn ich an den Wochenenden bei meiner Oma war, sind wir immer zum Friedhof gefahren, zu ihrem Mann. Dort haben wir für ihn eine Kerze angezündet, das Grab sauber gemacht, die Blumen gegossen und für ihn gebetet. Ich durfte nie Fahrrad fahren, obwohl mir der Weg immer so lang vorkam, und ich musste immer still sein – aus Respekt vor den Verstorbenen.“

„In den Ferien war ich zusammen mit meiner Cousine bei meinem Onkel eingeladen, dort gab es das Mittagsschlafritual. Das war immer ätzend!“

„Ein Ritual war immer, meiner Mutter in den kompletten Osterferien beim Hausputz zu helfen. Freie Zeit war nicht viel übrig.“

Es gibt Situationen und Handlungen, die ein Kind durchführt oder erlebt, die es selbst nicht einschätzen, steuern und entschei-

den kann oder einfach nicht mag. Diese Handlungen werden durch andere Personen, egal ob es die Eltern, Großeltern oder weitere Personen des Umfeldes sind, entschieden und durchgeführt. Diese Situationen und Handlungen können allerdings Folgen für das weitere Leben des Kindes haben. Im schlimmsten Fall verursachen sie sogar psychische Schäden, die einen ein Leben lang begleiten. Ein Beispiel könnte sein, dass der Betroffene gar nicht versteht, was Sie mit einer bestimmten Handlung bewirken wollen. Sie haben eine ganz andere Intention bzw. ein anderes Ziel, welches Sie mit Ihrem Tun erreichen wollen. Es kann jedoch sein, dass das für Ihr Kind z. B. unverständlich und nicht nachvollziehbar ist und vielleicht Ängste auslöst.

Ein schreckliches Erlebnis aus der Kindheit einer Mitautorin dieses Buchs ist die Erinnerung an den Tod ihrer Tante. Ihre Cousine wollte unbedingt, dass sie mit ihr gemeinsam in die Leichenhalle zur Verabschiedung kommt, da sich das doch für die Verwandten so gehöre und schon immer so gewesen sei. Nach langem Überreden sei sie – um der Cousine einen Gefallen zu tun – mitgegangen. Bis zu diesem Zeitpunkt habe sie ihre Tante in wundervoller Erinnerung gehabt. Leider habe sich das durch den Anblick in der Leichenhalle völlig geändert. Seitdem habe sie, egal in welchem Verhältnis sie zu dem Toten stehen, ein Problem mit Leichenhallen und Verabschiedungen. Sie habe jetzt schon Angst davor, wie sie reagiere, wenn z. B. die eigenen Eltern sterben. Für die Cousine sei der Anblick nicht schlimm gewesen und habe bei ihr keinerlei Probleme verursacht, aber bei der Mitautorin habe dieses familiäre Ritual einen „bleibenden Schaden“ hervorgerufen.

Zwingen Sie beispielsweise Ihr Kind zu etwas, was Sie für gut befinden, und Ihr Kind wehrt sich, weil es Angst hat, kann das zu lebenslangen Ängsten in Bezug auf diesen Zwang führen. Ihr Kind hat ein anderes Verständnis, ist unreifer und vielleicht mit der Situation überfordert.

Seien Sie unbesorgt: Wenn Sie ein paar einfache Regeln beachten, sind Rituale eine sehr hilfreiche und schöne Bereicherung für

Sie und Ihr Kind. Welche das sind, erfahren Sie im weiteren Verlauf dieses Buchs.

Aber Achtung: Zwanghafte regelmäßige Übungen, die durch die Eltern veranlasst werden, wirken kontraproduktiv! Nur wenn die Kinder und Eltern etwas Positives mit den Ritualen verbinden, werden sie auch gepflegt. Wichtig ist zudem, dass Rituale immer wieder hinterfragt werden und nicht auf ewig festgeschrieben sind. Denn auch Rituale wachsen und verändern sich. Sie sollten regelmäßig überprüft und angepasst werden. Anpassungen sollten z. B. an das Alter der Kinder, die sich verändernden Bedürfnisse oder auch an neue Familienstrukturen erfolgen.

So ist z. B. bei Kleinkindern das Kuscheln am Sonntagmorgen noch angesagt. Bei Jugendlichen steht es eher nicht mehr auf dem Programm. Dafür ist vielleicht ein „Sonntagsbrunch“ am späten Vormittag sehr beliebt. Und daraus entwickelt sich Jahre später, dass die „großen Kinder“ auch als Studenten am Sonntag gerne nach Hause kommen.

Manchmal kann das Beharren auf Ritualen zu Stress führen, wenn z. B. junge Paare Rituale aus ihren eigenen Familien mitbringen und diese dann pflegen möchten. Vielleicht passen die Rituale nicht in die neue Familie oder die Partner haben unterschiedliche Ansichten. Hier ist immer ein besonderes Maß an Toleranz und Feingefühl angesagt, um dann gemeinsam die neuen, eigenen Familienrituale festzulegen und zu pflegen.

So führen Sie Rituale ein

- Am einfachsten geht es sicherlich, wenn Sie sich als Eltern gemeinsam darüber Gedanken machen, welche Rituale Sie einführen möchten.
- Versuchen Sie nicht gleich eine ganze Reihe von Ritualen einzuführen, sondern belassen Sie es erst einmal bei zweien.

- Führen Sie diese Rituale nicht mit großer Ankündigung und Tamtam ein, sondern schleichen Sie sie einfach in den ganz normalen Tagesablauf, eher beiläufig, ein.
- Wenn Ihr Kind Sie dazu befragt, geben Sie natürlich gerne Auskunft darüber. Z. B. warum jetzt alle Familienmitglieder bis zum Ende des Abendessens sitzen bleiben sollen. Ihre Kinder werden es mit Sicherheit verstehen.
- Denken Sie daran, dass auch Sie als Erwachsene sich daran halten müssen. Sie werden feststellen, dass manche Rituale ganz schnell funktionieren und manche etwas länger brauchen, bis sie im Alltag angekommen sind.

Wenn Sie diese Regeln beachten, gelingt Ihnen jedes Ritual.