

Rituale für den Familienalltag

Kinder brauchen Rituale für ihre gesunde Entwicklung. Leider wird in der heutigen Zeit der Tagesablauf einer Familie häufig stark durch Hektik und Zeitmangel beeinflusst. Selbst gemeinsame Mahlzeiten im Kreis der Familie sind keine Selbstverständlichkeit mehr. Der häufig allseits gegenwärtige Stress wirkt sich negativ auf die Kinder aus, die nicht zur Ruhe kommen können. Umso wichtiger sind feste Rituale in der Familie: Ein gemeinsames Frühstück mit Lieblingstasse und Lieblingsbrett, Kuseln und eine Gute-Nacht-Geschichte vor dem Zubettgehen oder ein festes Wochenend-Ritual wie ein gemeinsamer Ausflug oder ein Familien-Spieleabend. Familienrituale sind wichtig, denn es sind diese kleinen und großen Gepflogenheiten, die dem Alltag und dem Zusammenleben eine Struktur geben. Die spielerische Mischung aus Pflichten und Regeln, Nähe und Rückzugsmöglichkeit hilft dabei, die Familiengemeinschaft zu stärken, Geborgenheit zu vermitteln und zu entspannen. Warum sind Rituale so wichtig? Wann und zu welchen Anlässen gibt es welche Rituale? Wir haben die schönsten Ideen für die ganze Familie!



Warum Rituale so wichtig sind

Besonders bei traditionellen Anlässen wie Weihnachten, Ostern oder Geburtstagen greifen Eltern auf bekannte Rituale aus der eigenen Familie zurück. Ganz eigene Rituale entwickeln sich zudem dynamisch aus den Vorlieben einzelner Familienmitglieder. In jeder Familie entstehen so im Laufe der Zeit ganz persönliche Bräuche zum Beispiel beim Abschied, der Begrüßung oder bei den Mahlzeiten. Solche immer wiederkehrenden Handlungen vermitteln besonders Kindern Sicherheit, Geborgenheit und Zusammengehörigkeit, denn Rituale erzeugen ein starkes Wir-Gefühl und geben Halt in schwierigen Situationen. Feste Gewohnheiten bereichern das gesamte Familienleben: Der Alltag wird strukturiert und die Kommunikation erleichtert. Durch Rituale werden zudem Grenzen und Regeln gesetzt, sie bieten gleichzeitig große Entfaltungsmöglichkeiten für die eigene Identität. Verlässliche Regeln und die Wiederkehr von Vertrautem schaffen Ordnung und Orientierung im Leben: Sie sind wichtig für eine gesunde Entwicklung des Kindes, fördern das Selbstbewusstsein, und die Kinder gewinnen Zuversicht und Vertrauen in sich und andere. Aber: Man sollte aufpassen, dass feste Rituale im Alltag nicht zu strengen Regeln werden, denn daraus können schnell auch ungeliebte Zwänge werden: Ein, zwei oder drei kleine, einfache Rituale am Tag, besonders für kleine Kinder, sowie einige Wochen-, Monats und Jahresrituale reichen völlig aus. Wichtig ist, dass die Rituale allen Familienmitgliedern Spaß machen, dass man flexibel bleibt und auch mal davon



abweichen kann.

Endlich Wochenende

Das Wochenende wird zu etwas Besonderem, wenn die gesamte Familie beisammen ist und gemeinsame Rituale pflegt: Ausschlafen, gemeinsam im Bett kuscheln oder eine Kissenschlacht machen, ein langes Frühstück mit allem Drum und Dran oder auch bis zum Mittag im Schlafanzug bleiben dürfen. Beim Frühstück werden die Planungen für das Wochenende besprochen: Wer darf sich etwas wünschen? Wohin wird ein Ausflug gemacht? Wer kommt mit auf den Sportplatz? Schön ist auch ein Wunschtage: Regelmäßig und abwechselnd hat jedes Familienmitglied einen solchen besonderen Tag, wo es sich ein Spiel oder eine Unternehmung wünschen darf, bei dem dann alle Familienmitglieder mitmachen.

Begrüßung und Abschied

Abschiedsrituale nehmen kleinen Kindern die Angst vor der Trennung. Wenn es aus dem Haus geht, gibt es eine Umarmung, einen Kuss und gute Wünsche für den Tag. Die Abschiedsformeln sollten positiv ausfallen, sie sollten ermuntern, nicht ermahnen. So wird bei Kindern die Selbstsicherheit gefestigt und das Selbstvertrauen gestärkt. Wenn ein Abschied sehr schwer fällt, wie zum Beispiel bei kleinen Kindern, die in den Kindergarten müssen, helfen häufig persönliche Gegenstände, die dem Kind von den Eltern mitgegeben werden: Ein Schlüsselanhänger, ein Schal oder ein Glücksstein. Diese werden vom Kind verwahrt, bis sie beim Wiedersehen mit den Eltern wieder zurückgegeben werden. Wenn Familienmitglieder nach längerer Abwesenheit wieder zusammen kommen, machen Begrüßungs- und Nachhausekomm-Rituale besonders viel Spaß: Der Vater pfeift vielleicht eine bestimmte Melodie beim Betreten des Hauses oder die (kleinen) Geschwister reiben zur Begrüßung wie Eskimos ihre Nasen aneinander. Jüngere Kinder wollen erst einmal Mama oder Papa ausführlich drücken, küssen und schmusen. Auch ältere Kinder mögen liebevolle Begrüßungen und Umarmungen - ohne gleich mit Fragen nach Klassenarbeiten, Hausaufgaben etc. bombardiert zu werden. Denn jedes Familienmitglied sollte zu Hause erst einmal zur Ruhe kommen dürfen.

Gemeinsame Mahlzeiten

So schwierig es auch sein mag: Einmal am Tag sollten alle Familienmitglieder zusammen essen und sich für die gemeinsame Mahlzeit genügend Zeit nehmen. So wird der Zusammenhalt in der Familie gestärkt. Durch Tischrituale lernen Kinder zudem spielerisch, Regeln zu akzeptieren und einzuhalten: Einer deckt den Tisch, einer räumt ab, ein anderer wäscht ab. Es wird erst angefangen, wenn alle am Tisch sitzen, und es bleiben so lange alle am Tisch sitzen, bis der letzte aufgegessen hat. Jeder kommt mal zu Wort und darf von seinem Tag erzählen. Vor dem Essen kann es einen Guten-Appetit-Spruch ("Piep, piep, piep, wir haben uns alle lieb, guten Appetit!"), einen lustigen Reim ("Jeder esse, was er kann, nur nicht seinen Nebenmann!") oder ein kleines Gebet ("Lieber Gott, sei unser Gast und segne, was du uns bescheret hast") geben. Toll ist auch immer persönliches Essgeschirr am Tisch: Jedes Familienmitglied bekommt sein eigenes Platzset, sein Lieblingsglas oder einen bestimmten Teller.



Aufstehen und Zubettgehen

Ein schöner Beginn des Tages ist für Kinder das liebevolle Wecken durch die Eltern. Jedes Kind entwickelt dabei eigene Vorlieben: Eines möchte stürmisch umarmt werden, ein Kind mag mit dem Lieblingskuscheltier gekitzelt werden, ein anderes braucht etwas Musik oder eine Runde Rückenstreichen. Es muss immer ausreichend Zeit zum Wecken und Aufstehen eingeplant werden, denn der Tag sollte nicht schon hektisch beginnen. Am Abend helfen Zubettgeh-Rituale Kindern dabei, zur Ruhe zu kommen und damit das Einschlafen zu erleichtern. Wichtig ist eine regelmäßige Zubettgeh-Zeit. Ein stets gleicher Ablauf am Abend zum Beispiel mit Abendbrot, einer Kuschelrunde und einer Gute-Nacht-Geschichte helfen dabei. Besonders für kleinere Kinder sind solche Rituale wichtig, denn für sie bedeutet die Nacht Dunkelheit, Alleinsein und häufig auch schlechte Träume. Diese Angst muss den Kindern genommen werden, und so wird von verständnisvollen Eltern immer noch ein Monster vertrieben, ein Schutzengel-Gebet gesprochen oder das Nachtlicht eingeschaltet. Ob richtiges Positionieren sämtlicher Kuscheltiere, das Einwickeln ins Schlummertuch oder das Singen eines Schlafliedes: Gemütliche Gute-Nacht-Rituale vermittelt Kindern das wichtige Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Entspannen und zur Ruhe kommen

Eine Stunde vor dem Schlafengehen sollte kein Fernsehen geschaut oder ein aufregendes Spiel gespielt werden, denn vor allem jüngere Kinder brauchen diese Zeit, um langsam "herunterzukommen". Ein allgemein gültiges Rezept gibt es hierbei leider nicht, denn jedes Kind ist eine individuelle Persönlichkeit. Es hilft, wenn Kinder von klein auf an den Unterschied zwischen Aktivitäten am Tag und der Ruhe am Abend und in der Nacht kennen lernen. Vielleicht führt man schon eine gemeinsame Teestunde am Nachmittag ein, wenn alle zu Hause sind und erzählt vom Tag. Oder man sitzt am Abend bei Kerzenlicht und ruhiger Musik zusammen. Kinder lieben auch Massagen, Rückenraulen oder Entspannungsspiele. Besonders gern hören sie auch Fantasie- und Traumreisen oder Erinnerungsgeschichten. Ruhige Rituale helfen Kindern und Eltern dabei, den Tag allmählich ausklingen zu lassen und zu entspannen.

Routine bei der Körperpflege

Nicht nur morgens nach dem Aufstehen, auch bei der abendlichen Routine sollte es eine feste Reihenfolge geben: Vielleicht wird erst der Schlafanzug angezogen, dann gibt es Abendbrot. Nach dem Zähneputzen, Waschen und Eincremen folgt dann die Kuschelrunde mit Gute-Nacht-Geschichte. Die von Kindern oft ungeliebte Körperpflege ist nicht lästig, sondern lustig, wenn sie spielerisch vollzogen wird: "Handsalat" beim Händewaschen, wenn Eltern und Kinder gemeinsam ihre Hände ins Wasser halten und sich gegenseitig waschen. Beim Zähneputzen kann man gemeinsam "Karies und Baktus" verjagen (Der gleichnamige Trickfilm aus dem Jahr 1954 soll Kinder zum Zähneputzen animieren: Er zeigt die frechen Zahnschädlinge Karies und Baktus und ihr Treiben im Mund - und wie man sie mit Zahnbürste und Zahnpasta besiegen kann). Oder man versucht nach dem Putzen, trotz Zahnbürste und Zahnpasta im Mund, ein Lied zu singen. Das Waschen und Eincremen kann immer sehr gut mit kleinen Zärtlichkeiten wie Streicheln oder Kitzeln verbunden werden. Die Körperpflege sowie das An- und Ausziehen macht gleich viel mehr Spaß, wenn sie mit Reimen oder Liedchen begleitet werden.





Extra: Buch-Tipps

Salamander/Kunze "Die schönsten Rituale für Kinder"

Gräfe und Unzer Verlag 2008, ISBN 978-3833805103, Broschiert 12,90 Euro

"Das große Buch der Rituale: Den Tag gestalten - Das Jahr erleben - Feste feiern. Ein Familienbuch"

Kösel 2007, ISBN 978-3466367726, Gebunden 19,95 Euro

Mack/Faix "Morgens, mittags, abends: Kinder lieben Rituale"

Hänssler 2008, ISBN 978-3775143363, Broschiert 12,95 Euro

Langlotz/Bingel "Kinder lieben Rituale: Kinder im Alltag mit Ritualen unterstützen und begleiten"

Ökotopia 2008, ISBN 978-3867020428, Broschiert 16,90 Euro

Anna Cavelius "Rituale für Kinder: in Reimen, Liedern und Fingerspielen"

Bassermann Verlag 2009, ISBN 978-3809425199, Gebunden 9,95 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden
Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

