

Rituale in der Familie



Im Alltag mit Kindern kann es manchmal sehr stressig zugehen. Klare Regeln und auch Rituale können helfen Halt und Sicherheit zu geben. Rituale sind wiederkehrende Handlungen zu bestimmten Zeiten. Da junge Kinder die Uhr meist noch nicht kennen, können sie sich mit Hilfe von Ritualen innerhalb eines Tages besser orientieren und bekommen somit mehr Klarheit was als nächstes passieren wird. Auch uns Erwachsene können Rituale gut helfen unseren Alltag klarer zu strukturieren. Rituale bringen uns mehr Ruhe und Ordnung.

Man kann Alltagsrituale, Streit- und Versöhnungsrituale, jahreszeitliche- und religiöse Rituale unterscheiden. Beispielsweise ist das morgendliche Zähneputzen ebenso ein Ritual, wie auch der sonntägliche Kirchgang. Wenn ihr Rituale gemeinsam mit Kindern vollzieht stärken sie auch den familiären Zusammenhalt.

NEUE RITUALE

Bevor ihr ein neues Ritual in der Familie einführt, solltet ihr euch überlegen, ob ihr mit dem Ritual selbst etwas anfangen könnt. Nur wenn ihr als Erwachsene davon überzeugt seid, dass das Ritual zur eigenen Familie passt werden auch die Kinder diese Überzeugung teilen. Ob sich ein Ritual bewährt oder nicht merkt ihr meistens auch erst wenn ihr es gemeinsam mit den Kindern einige Male ausprobiert habt. Entweder ihr merkt dann, dass ein Ritual zur momentanen Lebenssituation passt und beibehalten wird oder ihr verwirft das Ritual und macht euch auf die Suche nach einem Neuen. Wichtig ist zu sich selbst ehrlich zu sein und das Suchen und Finden von Ritualen als einen Prozess zu sehen.

Rituale und Regeln können auch mit Kindern gemeinsam entworfen werden. Ihr könnt auch kindliche Ideen für Rituale aufgreifen. In der Familie ist es wichtig, dass Regeln nicht nur von Kindern sondern gleichermaßen auch von Erwachsenen eingehalten werden.

Rituale sollen und müssen immer wieder an den Entwicklungsstand des Kindes angepasst werden. Daher ist es für den Erwachsenen immer wieder wichtig zu überlegen, ob ein Ritual noch sinnvoll ist oder es durch ein anderes ersetzt werden soll.

RITUALE BEIM ESSEN

Als Erwachsene könnt ihr euch daher überlegen welches Ritual vor dem Frühstück, Mittag- oder Abendessen passen könnte. Die Möglichkeiten reichen hier von einem gemeinsamen Gebet, über eine Kerze die angezündet wird bis zu einem Tischschmuck der auf den Tisch gestellt wird. Ihr könnt auch einen Gebetswürfel verwenden.

Ist das Essen beendet kann auch wieder ein Ritual eingesetzt werden z.B. dass die Kerze ausgeblasen wird oder der Tischschmuck wieder weggestellt wird. Durch diese Rituale bekommen Kinder klare Signale. Mit einem Ritual kann man den Kindern auch klare Regeln vermitteln, beispielsweise wenn die Kerze am Tisch brennt und wir gemeinsam Essen gibt es kein Spielzeug am Tisch. Wird die Kerze ausgeblasen und ist das Essen beendet, kann das Spielzeug wieder hergeräumt werden.

SCHLAF- UND AUFSTEHBRITUALE

In der Früh oder am Abend, wenn Kinder noch nicht ganz munter oder schon müde sind können Rituale helfen Kraft zu tanken um in den Tag zu starten bzw. hilfreich sein um zur Ruhe zu kommen. So gibt es in der Früh die Möglichkeit sich an den Rand des Kinderbettes zu setzen und mit dem Kind darüber zu reden was es geträumt hat oder ein Gebet zu sprechen um für einen guten Tag zu bitten.

Am Abend vor dem zu Bett gehen können Massagen oder das Vorlesen von Gutenachtgeschichten ritualisiert werden. Ein Gute Nacht Gebet kann helfen zu formulieren für was man am heutigen Tag alles danken möchte. Ein Gespräch über Dinge die gut gelaufen bzw. nicht gut gelaufen sind, kann den Kindern helfen Geschehenes zu verarbeiten.

RITUALE FÜR ERWACHSENE

Der Alltag von uns Erwachsenen ist oft geprägt von Zeitdruck und Stress. Daher können Rituale auch uns Erwachsenen dabei helfen unsere Zeit gut einzuteilen. Wenn wir uns angewöhnen, uns mit unserer Kaffee- oder Teetasse zum Tisch zu setzen und in Ruhe zu genießen, bevor wir die unzähligen Emails für die Arbeit beantworten können wir unserem Körper Entspannungsphasen bieten, die uns umgekehrt wieder helfen im Beruf leistungsfähiger zu sein.