

### **III Mit Kindern Rituale erleben**

Kein Erziehungsbuch kommt mehr ohne den Verweis auf die Wichtigkeit von Ritualen aus. Gutes Einschlafen am Abend ist ebenso davon abhängig wie die Esskultur in der Familie. Ob Zuhause, im Unterricht oder auch im Leben überhaupt – Rituale spielen eine wichtige Rolle. Sie begleiten uns durchs Leben, markieren wichtige Ereignisse, regeln alltägliche Begegnungen und helfen uns, uns im Leben zurecht zu finden.

#### **Was genau ist ein Ritual?**

Das ist eine schwierige Frage, denn von der Taufe als grossem kirchlichen Ritual bis zum Zähneputzen am Morgen kann alles als Ritual bezeichnet werden. Es gibt allerdings ein paar Eigenschaften, die jedes Ritual haben muss, damit es wirkt. Ich nehme für diesen Artikel das Beispiel des Einschlafrituals, das wohl eines der wichtigsten für Kinder ist. Das Kind weiss nämlich mit der Zeit: Aha, jetzt werde ich umgezogen für die Nacht, danach schauen wir uns noch ein Buch an; wenn ich im Bett liege, singen Mama oder Papa mir noch etwas vor und dann kommt der Schlaf. Gerade an diesen Übergängen von Tag und Nacht sind Rituale wichtig, die Sicherheit und Geborgenheit geben. Sie helfen dem Kind so, sich einzulassen auf die Nacht bzw. den Tag. Sicherheit und Geborgenheit entstehen, wenn etwas vertraut und eingeübt ist und wenn es immer gleich abläuft. Übrigens helfen Kindern einem, das Ritual einzuhalten. Unsere Tochter sagt uns vorzu, was jetzt drankommt in ihrem Abendritual. Und Eltern merken sehr schnell, wenn sie etwas auslassen wollen, die Kinder sind dann verwirrt oder weinen sogar, weil etwas fehlt, und sei es nur eine solche Kleinigkeit wie das Aufziehen der Spieluhr oder das Zudecken mit der Decke. Ein Ritual ist also eine Handlung, die immer gleich abläuft und die immer wieder kommt. So kann sie Sicherheit und Geborgenheit geben. Rituale sind oft auch unbewusst oder machen sich nur dann bemerkbar, wenn sie gestört werden, eben, wenn wir als Eltern einen scheinbar kleinen Teil vergessen und daraus ein grosses Drama wird.

#### **Rituale im Alltag der Kinder**

Das Einschlafritual ist eines von vielen wichtigen Ritualen im Leben der Kinder. Ein anderes ist zum Beispiel das Aufstehen oder der Beginn einer Mahlzeit oder aber auch das Heimkommen nach dem Kindergarten oder der Schule. Das sind alles Übergänge im Alltag des Kindes, und sie werden bewusst oder unbewusst rituell gestaltet. Wie, das entwickelt sich in der Familie oder aber Sie als Eltern denken darüber nach und führen bewusst Elemente ein. So kann vor dem Essen ein Lied gesungen werden oder ein Gebet gesprochen oder einfach „en Guete!“ gesagt werden. Beim Heimkommen ist es wohl am wichtigsten, Zeit zum Zuhören einzuräumen, vielleicht bei einem Getränk.

#### **Andere Gelegenheiten für Rituales**

Rituale können auch bei anderen Gelegenheiten im Leben helfen, zum Beispiel wenn ein Kind krank ist. Wie schwierig ist es, im Bett auszuhalten, bis es einem besser geht. Meine Mutter hat mir dann immer Schokoladenpudding gemacht und am Kiosk Heftchen besorgt. Das gab es nur, wenn ich krank war und es half, die Situation zu akzeptieren. Oder wenn die Lebenssituation eines Kindes sich verändert. Beim Übertritt in den Kindergarten kann es wichtig sein, dem Kind etwas mitzugeben, das

ihm Halt gibt, ein Stofftier vielleicht. Es kann vorkommen, dass dann die Mutter auch ein Stofftier bekommt für die Zeit, die sie ohne das Kind ist.

Natürlich ist es für Kinder auch schön, wenn sie grosse Lebensrituale wie Hochzeiten, Taufen oder Konfirmationen miterleben können. Dafür gibt es meist in der Familie Gelegenheit. Ganz wichtig sind natürlich auch die grossen Festtage im Jahr mit ihren je eigenen Ritualen und Familientraditionen: Weihnachte, Ostern, Geburtstage etc. Darüber mehr in einem anderen Artikel.

### **Wie einführen?**

Rituale führen sich meist selber ein und doch ist es gut, wenn wir sie uns ab und zu bewusst anschauen. Besonders wenn die Kinder noch klein sind, sind Inputs von den Eltern gefragt. Hierfür gibt es massenhaft Bücher. Allzu grosser Aufwand muss aber nicht sein. Meistens spüren Eltern von selbst, was angebracht ist und was nicht. Oft erinnern wir uns an die Dinge, die wir in unserer Kindheit selber hatten. Wichtig scheint mir, dass die Eltern sich wohl fühlen. Wer nicht gerne singt, sollte sich nicht dazu zwingen, so schön es wäre, ein Gutenachtlied zu haben. Allerdings sei gesagt, dass es Kindern nicht so drauf ankommt, ob richtig gesungen wird oder nicht, wir können viele Hemmungen abbauen, indem wir es einfach ausprobieren. Und auch für uns Erwachsene gilt: Es braucht eine Einübungszeit, bis etwas gewohnt ist. Aber es lohnt sich. Wenn wir unser Beispiel vom Abendritual nehmen, kann es gut sein, dass die Eltern schon mit dem Kleinkind ein kurzes Ritual einüben, eben ein Lied singen oder die Spieluhr aufziehen. Irgendwann kommt dann die Gutenachtgeschichte dazu oder das Zähneputzen. Kinder sind sehr erfinderisch und fügen mit der Zeit eigene Elemente hinzu, so wollte unsere Tochter irgendwann einmal unbedingt der kleineren Schwester einen Gutenachtkuss bringen – das ist mittlerweile fester Bestandteil ihres Abendrituals. Lassen Sie sich am besten ein auf einen Prozess.

### **Wie wirken wir starren Ritualen entgegen?**

Rituale können auch erstarren. Das führt dann zu sehr unangenehmen Situationen, wo nur noch Verpflichtung, aber kein Leben mehr in gemeinsamen Handlungen steckt. Das beste Rezept, um das zu vermeiden, ist, offen zu bleiben für Veränderungen. Gerade Kinder entwickeln sich so rasant, dass es nicht ohne Veränderung geht. Wieder unser Beispiel am Abend: Am Anfang geniessen es Kinder, geborgen auf dem Schoss des Elternteils ein Bilderbuch anzuschauen und von den Eltern erzählt zu bekommen. Irgendwann aber möchte das Kind selber erzählen, dann sind die Eltern an der Reihe, zuzuhören und zu staunen. Noch später will das Kind nicht mehr auf dem Schoss sitzen, es ist ja kein Baby mehr und lesen kann es jetzt selber. Die Eltern dürfen vielleicht noch eine Zeit lang dabei sein, aber irgendwann wird das Kind nach dem Gutenachtkuss lesen wollen, ohne Eltern. Tja und bei Jugendlichen steht dann eines Tages plötzlich das Schild „no entry“ (Eintritt verboten) an der Tür, dann heisst es endgültig Abschied nehmen vom gemeinsamen Abendritual. Als Eltern sind wir aufgerufen, diese Veränderungen zu akzeptieren. Vielleicht geben uns die Kinder dann die Chance, neue Rituale zu entwickeln – am besten in einem gemeinsamen Gespräch oder Experiment. Das gilt nicht zuletzt auch für die in dieser Hinsicht sehr schwierigen Traditionen und Rituale an den grossen Festtagen im Jahr. Es gibt nichts Schlimmeres, als wenn sich an Weihnachten alle zu etwas gezwungen fühlen, das keinen Sinn mehr macht oder nicht mehr der Lebenssituation entspricht. Es gilt auch in diesem Bereich, die Kunst des Loslassen einzuüben. Und die des Neuentdeckens!

Nadja Papis-Wüest

Büchertipps:

**Gerda und Rüdiger Maschwitz:** Gemeinsam Stille entdecken, Kösel Verlag 2003; ISBN 3-466-36634-8 (Sehr gute und schöne Ideen und viele Anleitungen zu Übungen mit Kindern im Bereich Stille, Achtsamkeit, Natur, Vertrauen, religiöses Erleben, Sterben etc. Fantasiereisen mit dem FaFeFiFoFu)

**Elisa Diekemper/Uta Reimann-Höhn:** Rituale geben Sicherheit; Herder spektrum 2000; ISBN 3-451-04939-2 (Viele praktische Hinweise und Beispiele für Alltagsrituale und wie sie Kindern bei der Bewältigung vielfältigster Situationen helfen können)

**Regine Schindler:** Zur Hoffnung erziehen; Theol. Verlag Zürich 2000, ISBN 3-290-17160-4 (Viel gut beschriebenes Hintergrundwissen zur religiösen Erziehung von Kindern)