

MELANIE GRÄSSER | EIKE HOVERMANN

KINDER BRAUCHEN RITUALE

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

Empfohlen von:



humboldt

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-