

Inhalt

Vorwort	6
Einführung	7
1. Warum brauchen Kinder Rituale?	9
2. Rituale im Tagesablauf	19
Der Morgen	20
Der Mittag	22
Der Abend	26
Essenszeiten	34
Das Wochenende	38
3. Erziehungsrituale	43/44
Familienregeln	45
Ernährung	50
Hausaufgaben	54
Freizeitgestaltung	56
4. Das Kirchenjahr	59/60
Advent und Weihnachten	61
Passion und Ostern	73
Pfingsten	78
Erntedank	79
5. Besondere Zeiten	81
Geburtstag	82
Familienfeste	87
Krankheit	89
Trauer und Tod	90
Statt eines Nachworts	97
Anmerkungen	98
Buchtipps	99

Einführung



In allen Bereichen des Lebens, der Schule, der Arbeitswelt, im Management werden Rituale gefordert und eingeführt. Das ist durchaus eine logische Konsequenz einer pluralistisch-individualistischen Gesellschaft, in der das Leben kaum noch feste Strukturen kennt. Die Nacht wird zum Tag und der Fortschritt der Technik ermöglicht es, dass Freizeitgestaltung, Essenszeiten und Haushaltsführung ins Belieben des Einzelnen gestellt sind. Die Verantwortung für die Lebensgestaltung ist dem einzelnen Menschen überlassen. So lange es funktioniert, fragt niemand danach, wie und ob der betreffende Mensch damit zurechtkommt. Erst wenn Probleme oder Krankheitsanzeichen auftreten (Burnout, Depression etc.), stellt sich die Frage nach dem »Wie« der Lebensbewältigung und der Lebensgestaltung. Vor diesem Hintergrund wird verständlich, dass nach Orientierungspunkten gerufen wird, die helfen sollen, das Leben zu strukturieren und Halt und Ordnung zu geben. Solche Orientierungspunkte sind Rituale. Es ist darum nicht verwunderlich, wenn sich inzwischen auch Wissenschaftler mit dieser Fragestellung eingehend beschäftigen. Auf dem internationalen Kongress in Heidelberg 2004 diskutierten Mediziner, Psychotherapeuten, Pädagogen, Präventionsforscher und Kulturwissenschaft-

ler über die Notwendigkeit von modernen und traditionellen Ritualen und ihrer Bedeutung für das Leben. In der jüngsten Umfrage vom Institut für Demoskopie Allensbach (Dezember 2004) wird gefragt: »Braucht man eine Familie, um glücklich zu sein?« 85 Prozent der Mütter und Väter (über 60 Prozent der Gesamtbevölkerung) sind der Meinung, dass man tatsächlich eine Familie braucht, um glücklich zu werden. Von der Familie – das zeigt die Umfrage deutlich – wird Sicherheit und Geborgenheit fürs Leben erwartet. Das sind hohe Erwartungen, die an die Familie gerichtet werden.

Eine offene Gesellschaft, wie wir sie haben, stellt hohe Anforderungen an den einzelnen Menschen und sein Persönlichkeitsprofil. Persönlichkeitsbildung ist darum gefragt. Diese aber beginnt mit der Geburt und entwickelt sich in der Kindheit, um dann im Erwachsenenalter reifen zu können. Darum ist die Familie für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes von so großer Bedeutung. Was hier versäumt wird, ist später nur schwer nachzuholen. Ein gesundes Familienleben bietet die besten Voraussetzungen für den Erwerb von Kompetenzen, die dazu befähigen, sich in einer offenen Gesellschaft zurechtzufinden und nach klaren ethischen Wertvorstellungen zu leben. Was von Kind auf eingeübt wird, kann sich zu festen Verhaltensweisen heranbilden. So kann sich eine eigenständige und selbstständige Persönlichkeit entwickeln, die nicht von jedem Trend und Zeitgeist hin und her gerissen wird. Die gefestigte Persönlichkeit ist auch das Ziel Gottes mit dem Menschen.

So schreibt der Apostel Paulus von Menschen, die in Jesus Christus ihren Halt gefunden haben: »Dann werden wir nicht länger wie Kinder sein und uns ständig von jeder fremden Meinung beeinflussen oder verunsichern lassen, nur weil geschickte Betrüger uns eine Lüge als Wahrheit hinstellen.«¹ Es geht also um mehr als nur um einige gute Gewohnheiten. Es geht letztlich um Lebenssinn und Orientierung für das ganze Leben. Wie weit Rituale in der Familie dabei helfen können, möchten wir in diesem Buch darstellen und anhand konkreter Beispiele verdeutlichen.

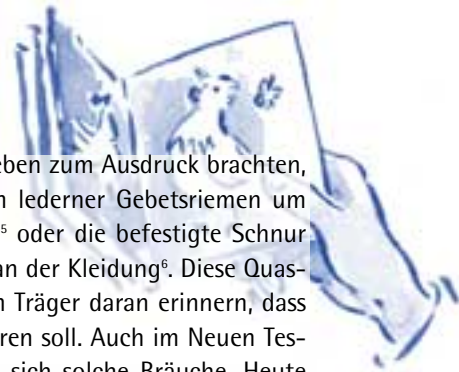
Pädagogischer Sinn von Ritualen

Das Leben in früheren Zeiten war von festen Traditionen bestimmt, die das Miteinanderleben ordneten und prägten. Es gab Bräuche, die in allen Familien üblich waren. Ich erinnere mich noch an einen Brauch aus meiner Kindheit: *Jeden Sonntag nach dem Mittagessen wurden am Tisch Lieder aus dem Gesangbuch gesungen und eine Predigt von Martin Luther vorgelesen. Ging man am Sonntag um die Mittagszeit durch das Dorf, dann hörte man überall singen. Es war selbstverständlich, dass die Kinder dabei waren. Auch wenn es für die Kinder langweilig wurde, sie kamen gar nicht auf die Idee davonzulaufen, weil in jedem Haus gesungen wurde und überall die Kinder dabei saßen.*

Kinder orientieren sich stark am »man«, also daran, was alle machen. Solche gemeinsamen Traditionen gibt es kaum noch oder sie werden immer weniger. Wenn wir in die Bibel hineinschauen, dann finden wir viele Bräuche, die gefeiert wurden, z. B. das Laubhüttenfest², das Purimfest³, das Passafest⁴ u. a. Bräuche in der Bibel sind Zeichenhandlungen, die den Alltag regeln und dem Glaubenden helfen sollen, sich an Gottes Handeln in der Geschichte zu erinnern. So helfen sie den Glauben der Menschen zu stärken. Dazu gehören auch Symbole, die

das Glaubensleben zum Ausdruck brachten, wie das Tragen lederner Gebetsriemen um Stirn und Arm⁵ oder die befestigte Schnur bzw. Quasten an der Kleidung⁶. Diese Quasten sollten den Träger daran erinnern, dass er auf Gott hören soll. Auch im Neuen Testament finden sich solche Bräuche. Heute gibt es kaum noch Bräuche, die allgemein gepflegt werden. Es ist der einzelnen Familie überlassen, ob und wie sie bestimmte Traditionen lebt. Hilfen von außen gibt es dabei selten.

Das Familienleben hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Väter pendeln zur Arbeitsstelle, Großeltern wohnen weit entfernt, regelmäßige Mahlzeiten werden immer weniger, selbst Schlafenszeiten werden kaum noch eingehalten. Der Alltag ist hektisch geworden. Viele Eltern schaffen es nicht mehr, den Alltag zu organisieren und regelmäßige Abläufe durchzusetzen. Das verunsichert. Die Verunsicherung wird verstärkt durch das Klagen von ErzieherInnen, LehrerInnen, Familientherapeuten, Ärzten u. a. über die zunehmenden Verhaltensauffälligkeiten und Verhaltensstörungen bei Kindern. Eltern möchten das Beste für das Kind. Wenn Probleme auftauchen, machen sie sich Vorwürfe. Schuldgefühle werden wach. Manche Eltern reagieren mit Verunsicherung und verhalten sich passiv. Sie las-



sen die Dinge auf sich zukommen, nach dem Motto: Bevor ich etwas falsch mache, mache ich lieber überhaupt nichts. Besonders Väter ziehen sich gerne zurück und überlassen die Verantwortung den Müttern.

Nun fehlt es nicht an entwicklungspsychologischen und pädagogischen Erkenntnissen über das, was ein Kind braucht, damit es zu einer gesunden und starken Persönlichkeit heranwächst. Es fehlt aber an Mustern, Vorbildern und konkreten Traditionen, die helfen, die Erkenntnisse in den Alltag umzusetzen. Vielleicht haben Sie auch schon versucht, die eine oder andere Idee nachzuahmen, und es hat nicht geklappt. Sie waren enttäuscht und kamen zur Überzeugung: Bei uns geht das alles nicht.

Rituale sind nur dann sinnvoll und wirken sich positiv auf das Zusammenleben aus, wenn sie ein lebendiger Ausdruck des Familienlebens sind. Jede Familie muss darum nach den eigenen Lebensgewohnheiten fragen. Dazu ist es nötig, dass Sie als Eltern überlegen, wie Ihr Familienalltag abläuft und was sie anders gestalten wollen. Bei kleineren Kindern können Sie ein Ritual fest einführen. Es wird eine Weile dauern, bis das Kind solch eine Gewohnheit verinnerlicht hat, aber dann wird es schon darauf warten. Bei Schulkindern sollten Sie gemeinsam mit den Kindern darüber sprechen und erklären, warum Sie dieses oder jenes Ritual in der Familie leben möchten, aber dann die Kinder aktiv in den Entscheidungsprozess und in die Gestaltung mit einbeziehen.

Kinder lieben die Gewohnheit, darum sollten Rituale nicht so schnell gewechselt

werden. Sie sollen dem Alter des Kindes angepasst sein. Bei Veränderungen braucht es eine gewisse Zeit, bis dieses Ritual wieder zur Gewohnheit wird.

Es gehört inzwischen zu den grundlegendsten Erkenntnissen der Pädagogik, dass ein Kind vom ersten Tag der Geburt an eine liebevolle Beziehung zu den Eltern braucht, die ihm Geborgenheit, Sicherheit, Halt, Wärme und Selbstvertrauen vermitteln. Rituale können dazu beitragen, dass Kinder solche Erfahrungen machen und dadurch ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln und Lebenszuversicht gewinnen.

Rituale fördern auch die Konzentration, trainieren das Gedächtnis und helfen Stress abzubauen und über Kummer hinweg.

Was sind Rituale?

Unter Ritualen verstehen wir immer wiederkehrende Gewohnheiten im Tages- und Jahreslauf. Gewohnheiten laufen nach einem bekannten Rhythmus ab. Sie bieten dadurch bekanntes und vertrautes Verhalten, das für die Entwicklung des Kindes von außerordentlicher Bedeutung ist. Auf diese Weise wird das Miteinanderleben geregelt und erleichtert. Rituale vermitteln dadurch Sinn und helfen Krisen zu überwinden. Ein Ritual in solch einer Krise bietet im bekannten Ablauf Sicherheit und Halt. Das Kind kann sich in Gewohnheiten fallen lassen. Es gibt viele verschiedene Rituale, solche, die den Tag strukturieren (vom Aufstehen bis zum Zu-Bett-Gehen), solche, die zu besonderen Anlässen gefeiert werden (z. B. Feste, Ge-

burtstage etc.), und solche, die zu persönlichen Gewohnheiten geworden sind (z. B. Lieblingstier, Kuscheltuch).

Rituale helfen den Tag zu strukturieren



Jeder Tag hat bereits festgelegte Vorgaben, wie zum Beispiel Kindergarten, Schule, Musikunterricht etc. Viele Eltern neigen darum dazu, die restliche Zeit auf sich zukommen zu lassen. Dadurch entstehen Spannungen und Konflikte, weil jedes Familienmitglied diese »freien Zeiten« anders nutzen will. Rituale können darum helfen, den Tag zu strukturieren.

Am Morgen: Jeder Tag beginnt mit Aufstehen, Morgentoilette und Frühstück. Bereits hier kann viel Stress entstehen, da jedes Familienmitglied den Tag anders beginnt und durchlebt. Absprachen könnten helfen, den Morgen entspannter zu erleben, wenn zum Beispiel geklärt wird, wer zuerst aufsteht, ins Bad geht, das Frühstück richtet und welche Gemeinsamkeiten es geben kann, wie z. B. gemeinsam frühstücken. Danach wird jedes Familienmitglied anders den Tag durchlaufen.

Die Mittagszeit: Der nächste Fixpunkt ist das Mittagessen. Nicht in jeder Familie kann es für alle Familienmitglieder zu einer bestimmten Zeit eingenommen werden. Aber auch hier kann ein Rhythmus gefunden werden, der für alle akzeptabel ist.

Der Nachmittag: Hier ist eine Strukturierung ebenfalls hilfreich: Hausaufgaben machen, Spielzeiten etc. sollten abgesprochen sein, damit jeder weiß, woran er ist.

Der Abend: Am Ende des Tages gibt es dann ein festes Abendritual bis hin zum Zubett-Gehen. Vielleicht hört sich das alles beim Lesen sehr schematisch an, aber es geht nicht um Einengung und starre Regelungen (was in der Tat furchtbar wäre), sondern um eine Strukturierung und damit um Orientierung. Jedes Familienmitglied weiß, woran es ist, wenn es klare Absprachen und feste Zeiten gibt. So wird das Miteinanderleben vor Hektik, Stress und Ärger bewahrt. Auf diesem Weg wird Verlässlichkeit und Vertrauen aufgebaut. Solch eine Strukturierung des Tages muss abgesprochen und langfristig eingeübt werden. Ohne allzu großen Aufwand lernt das Kind Grenzen zu akzeptieren (Gehorsam) und sich an Absprachen zu halten (Vertrauen). Natürlich können Änderungen vorgenommen werden. Ausnahmen bestätigen die Regel. Wenn die Familiensituation sich verändert, dann gilt es, neue Absprachen zu treffen und neue Regeln einzuüben.

- Als wir unser erstes Kind bekamen, war mein Mann Pfarrer. Jeder Tag war anders, und wir hatten kaum einen geregelten Tagesablauf. Das wirkte sich auch auf unser Kind aus: Er hatte keine festen Zeiten, wann er aß und wann er schlief. Erst als wir in eine neue Aufgabe wechselten und unser Tagesablauf geregelter wurde und auch, als ich mit dem zweiten Kind noch mehr mit meiner Zeit haushalten musste, gelang es uns, feste

Zeiten für die Mahlzeiten und das Schlafen nach und nach einzuführen. Was für eine Erleichterung! Da unser Sohn ein Frühaufsteher war, schaffte ich es nicht mehr, morgens, bevor er wach wurde, meine Bibel zu lesen. So gewöhnte ich ihn früh daran, dass nach dem Frühstück, bevor ich etwas anderes mit ihm spiele, erst aus der Kinderbibel vorgelesen wird und dann ich selbst noch einige Minuten für mich in der Bibel lese. Inzwischen ist er fast 8 Jahre alt und, da er immer noch Frühaufsteher ist, macht er morgens vor der Schule selbstständig Stille Zeit mit einem Bibelleseplan. Ich denke, dass die Gewöhnung von klein auf ihm dabei sehr geholfen hat.

Familie Claudia & Markus Printz

Rituale im Jahreslauf

Das Jahr bietet viele Möglichkeiten und Anlässe, das Familienleben zu gestalten und Gewohnheiten einzuüben. Da sind die kirchlichen Feste wie Advent, Weihnachten, Ostern etc., um nur einige zu nennen. Diese Feste können Höhepunkte werden, wenn sie entsprechend gestaltet werden. Darüber hinaus sind sie Orte, die den christlichen Glauben weitergeben und damit wichtige Inhalte des Glaubens transparent und erlebbar werden lassen.

Zu den Festen, die jährlich wiederkehren, gehören auch die Geburtstage. Für ein Kind

ist der Geburtstag ein persönlicher Höhepunkt im Leben. Kinder leben auf den Geburtstag hin. Es ist darum wichtig, sich als Familie darauf einzustellen. An einem Geburtstag ist das Kind im Mittelpunkt und sonst niemand – im Gegensatz zu anderen Festen im Jahreslauf (z. B. Weihnachten).

Rituale zu besonderen Anlässen

Es gibt auch immer wieder Gelegenheiten, den Familienalltag durch ein besonderes Fest zu bereichern. Anlässe dafür gibt es viele: der erste Zahn, der raus fällt und in einer Zahndose aufgehoben wird; der erste Schultag; ein Haustier ist gestorben und muss durch ein Trauerritual verarbeitet werden; ein Kind bekommt ein neues Zimmer und lädt zur Einweihung ein – und vieles andere.

Persönliche Rituale

Jedes Kind entwickelt persönliche Rituale, die für das Kind eine besondere Bedeutung haben. Die meisten Kinder haben ein Kuscheltier oder Kuscheltuch oder eine Schmusedecke. Unsere Kinder hatten ein »Nusch«. Das war ein besonderes Seidentuch und durfte nie fehlen, ob zu Hause oder unterwegs oder im Urlaub. Es gab dafür auch keinen Ersatz in Form eines ähnlichen Tuches. So gab es manches Mal eine große Suchaktion, bis wir das »Nusch« gefunden hatten. Meine Frau hat darum vorgesorgt und aus dem einen »Nusch« zwei gemacht (sozusagen als Reserve in Notfällen). Per-

sönliche Rituale tragen stets eine persönliche Note, die es zu respektieren gilt. Sie helfen Ängste, Trauer, Ärger, Zorn etc. zu überwinden. Das Kind braucht sie, vor allem zum Einschlafen, weil sie Nähe und Geborgenheit vermitteln. Solche persönlichen »Gegenstände« sind Tröster und Freund zugleich. Sie helfen dem Kind, auf seine Art die Eltern loszulassen und das, was es beschäftigt, ohne Eltern zu verarbeiten.

Welche Bedeutung haben Rituale für das Familienleben?

Rituale erleichtern das Leben. Je kleiner ein Kind ist, desto mehr Sicherheit und Geborgenheit braucht es. Für Schulkinder sind Rituale eine Orientierung, an denen sie sich ausrichten können. Aber sogar für Kinder in der Pubertät sind Rituale hilfreich; auch wenn sie rebellieren, empfinden sie gewisse Gemeinsamkeiten bzw. Abläufe, an denen sie teilnehmen können, als Halt.

Jede Familie entwickelt ihre eigenen Rituale, die gleichzeitig das »Besondere« dieser Familie sind. Rituale stiften darum eine Familienidentität. Das eine ist typisch für Familie X oder das andere für Familie Y. Die eine Familie ist musikalisch. Gemeinsames Singen oder Musizieren verbindet. Vielleicht kommt es sogar zu gemeinsamen Auftritten vor Publikum, was dem Miteinander der Familie eine besondere Note gibt. Andere Familien pflegen eine sportliche Betätigung. Der Schwerpunkt liegt jeweils auf dem Gemeinsamen. Rituale müssen zwar eingeübt werden, sonst wer-

den sie nicht zur Gewohnheit, aber sie sollten frei und locker praktiziert werden, ohne Druck. Im Vordergrund stehen die Freude am Miteinander und das Wir-Gefühl. Je nach Größe der Familie und nach Altersunterschied der Kinder nehmen nicht immer alle an allen Ritualen teil. Besonders wenn Kinder in die Pubertät kommen, sollten sie freiwillig dabei sein dürfen. Rituale schaffen Gemeinschaft in einer Gesellschaft, in der der Mensch immer mehr vereinzelt. Viele Persönlichkeitsmerkmale bilden sich nur über das gemeinsame Erleben aus, wie z. B. Rücksichtnahme, Vertrauen, Verlässlichkeit, Treue, Verantwortung, Kommunikationsfähigkeit, gegenseitige Annahme und Akzeptanz u. a. m.

Rituale haben nur dann eine langfristige pädagogische Wirkung, wenn sie regelmäßig stattfinden und nicht dem Zufall oder der Lust und Laune überlassen werden. Dabei sind zuallererst die Eltern gefordert, sich zu einigen, zu welcher Zeit welches Ritual ablaufen soll. Kinder wollen Eltern mit klarer Haltung, an der sie sich orientieren und reiben können. Die Vorbildfunktion der Eltern ist hier besonders gefragt. Fehlt diese Vorbildfunktion, dann bekommen die Kinder das Gefühl, dass man sich auf niemanden verlassen kann. Die Folge ist häufig ein Gefühl der Ungeborgenheit.

Rituale verbinden und stärken das Miteinander der Familienmitglieder, besonders aber das Eltern-Kind-Verhältnis. Darum ist es wichtig, dass bei Ritualen, die die ganze Familie betreffen, beide Elternteile daran teilnehmen.