

MELANIE GRÄSSER | EIKE HOVERMANN

KINDER BRAUCHEN RITUALE

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

Empfohlen von:



humboldt

MELANIE GRÄSSER | EIKE HOVERMANN

KINDER BRAUCHEN RITUALE

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

Empfohlen von:



An diesem Buch haben mitgeschrieben:

Ilka Bahr, Versicherungsfachfrau, Bremen
Jana Baukmann, M.A. Erziehungswissenschaft/Sozialpädagogik, Münster
Simone Bauer, Groß- und Außenhandelskauffrau, Lippstadt
Patricia Ben Kahla, Diplom-Erziehungswissenschaftlerin Lippstadt
Julia Berghoff, Psychologische Psychotherapeutin, Paderborn
Benedikt Bilstein, Rechtsanwalt, Lippstadt
Bastian Böhme, Diplom-Sozialpädagoge, Münster
Anne Böttcher, Erzieherin, Kindergruppe Rappelkiste, Münster
Martin Denker, Künstler, Düsseldorf
Anja Dragon, Diplom-Sozialarbeiterin, Ernährungsberaterin, Brühl
Hildegard Fisch, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kindertrauerbegleiterin (BVT), Erwitte
Temba Große Brinkhaus, Diplom-Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin, Münster
Inka Grube, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Hannover
Rieke Herion, Flugbegleiterin, Berlin
Barbara Hovermann, Erzieherin, Lippstadt
Eike Hovermann sen., Oberstudienrat, Lippstadt
Anna-Katharina Humberg, Diplom-Psychologin, Münster
Yvonne Kathmann, Assistentin, Lippstadt
Ronny Kaser, Sozialpädagoge und Leiter Kita Waldwichtel, Torgelow
Mona Kebe, Psychologiestudentin, Berlin
Andreas Kolmer, Geschäftsführer, Lippstadt
Marie Kolzenburg, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Saarbürg
Sascha Latza, Geschäftsführer, Lippstadt
Susann Liman, Diplom-Pädagogin, Autorin, Journalistin, Köln
Julia Lüdtke, Integrationsfachkraft, Diplom-Sozialarbeiterin, B.A. Frühpädagogin, Lünen
Nancy Mac Granaky-Quaye, Regisseurin und Autorin, Kürten
Silke Mehler, Psychologische Psychotherapeutin, Schlangen
Wolfgang Menz, selbstständig, Lippstadt
Ralf Meyer, Tischlermeister, Lippstadt
Clara Meynen, Diplom-Psychologin, Berlin
Linda Mutzenbach, M.A. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin, Clinical Casework, Arnsberg
Heide Nietsch, Diplom-Sozialpädagogin, Familientherapeutin, Villingen-Schwenningen
Manfred Nietsch, Diplom-Sozialarbeiter, ehem. Jugendamtsleiter, Villingen-Schwenningen
Britta Nover, Diplom-Sozialpädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Bonn
Nina Pflugradt, Psychologische Psychotherapeutin, Naumburg an der Saale
Wibke Piper-Emden, Projektmanagerin, Bünde
Ralf Rehberg, Programmierer und Spieleentwickler, Lippstadt und Portugal
Sophia Reinecke, Schülerin, Lippstadt
Ursula Schüssler, Leiterin des Schülerhorts Arche Noach, Heppenheim
Manuela Schmidt, Sekretärin, Lippstadt
Anika Slawinski, Modedesignerin, Schanghai
Thomas Thiesbrummel, Krankenhauspfarrer, Lippstadt
Frederick Vidal, Künstler, Hamburg
Kristina Wist, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Lippstadt
... und viele weitere Expertinnen und Experten.

INHALT

Vorwort	8
Menschen mit Behinderungen	10
Was sind Rituale und wozu sind sie gut?	12
Rituale und der richtige Umgang im Tageslauf	15
Rituale und Regeln	16
Wie Rituale das Zusammenleben vereinfachen und Gemeinschaft(en) entwickeln	17
Ritualgegenstände – wann und wie lange sind sie sinnvoll?	18
Wo Rituale schaden können	19
So führen Sie Rituale ein	21
So geht's munter durch den Tag	23
Guten Morgen!	23
Am Mittag	28
Guten Abend, gute Nacht	31
Das Wochenende – der Gegensatz zum Alltag	48
Piep, piep, piep, guten Appetit!	53
Rituale bei Tisch	53
Tischsprüche und Tischgebete	56
Gesundes Essen	58
Frühstück	59
Mittagessen	60
Kaffeepause oder der „Five o’Clock Tea“	60
Abendessen	60
Besondere Mahlzeiten und Festessen	61
Was tun bei Appetitlosigkeit?	63
Süßigkeiten	64

Plitsch, platsch – Wasser marsch!	67
Hände waschen: eine saubere Sache	67
Waschen und Duschen	69
Eincremen	70
Zähne putzen	70
Alles klar im Kinderzimmer	72
Das eigene Zimmer	72
Alleine schlafen	77
Anklopfen	80
Zimmer mit Geschwistern teilen	80
In kleinen Schritten die Welt entdecken	82
Entwicklungsstufen	82
Trennung – der richtige Umgang mit Trennungsängsten	84
Von der Windel aufs Töpfchen	86
Tschüss, Schnuller!	88
Die Zahnfee	89
Kinder stärken	89
Erziehung – einfach kinderleicht	91
Verwöhnen	92
Langeweile	93
Die Faszination des Fernsehens	94
Pflicht und Kür im Haushalt	95
Die Familienkonferenz	96
Geschwister untereinander	97
Wer kommt in meine Arme?	99
Abschied und Begrüßung	99
Gut gemacht!	100
Trost spenden	100
Auf dem Schoss sitzen	100

Keine Angst vor gar nichts	102
Angst in Mut verwandeln	102
Schüchternheit	107
Vom Streiten und Versöhnen	110
Eigene Strategien entwickeln	110
Versöhnen	113
Entschuldigung – ein wichtiges Ritual	115
Vorbild sein	116
Jetzt geht's in den Kindergarten	119
Profitiert mein Kind vom Kindergarten?	119
Vorbereitungen auf den Kindergarten	122
Trennungssängste	123
Verabschiedung an der Kindergartentür	125
Begrüßungs- und andere Rituale im Kindergarten	126
Zurück aus dem Kindergarten	128
Vorschulkinder	128
Ende der Kindergartenzeit	130
Endlich geht es in die Schule!	131
Vorbereitungen auf den ersten Schultag	131
Die Schultüte	132
Die Einschulung	133
Wie war es denn heute in der Schule?	134
Hausaufgaben – so geht es leichter und effektiver	136
Schulangst: Leistungsdruck und Lernblockaden mit Ritualen besiegen	137
Angst vor der Klassenarbeit? Das Ritual der richtigen Vorbereitung	139
Ende der Grundschulzeit und Übertritt in die weiterführende Schule	141

Urlaub und Ferien	144
Auf große Fahrt	145
In einem fremden Land	147
Heimweh	147
Ihr Kind ist allein unterwegs	149
Wenn die Ferien sich dem Ende neigen	150
Fotoserien	151
Mit der Familie durch die Jahreszeiten	152
Frühling	153
Sommer	154
Herbst	155
Winter	157
Kennen Sie Jahreszeitenfamilienfotos?	159
Besondere Feste und Festtage	160
Geburtstag	160
Geburtstage von anderen Familienmitgliedern	163
Namenstag	163
Familienfeste	165
Rituale rund um kirchliche Festtage	166
Feste in anderen Religionen, Glaubensgemeinschaften und Kulturen	174
Weitere Brauchtümer	175
Volksfeste, Kirmes & Co.	178
Neue oder außergewöhnliche Situationen	180
Kummer und Sorgen bei Kindern	181
Krankheit	181
Rituale bei Schmerzen	183
Arztbesuche	184

Kraft schöpfen	185
Umzug	186
Neue Familienmitglieder	187
Ein Geschwisterchen kommt	189
Trennung der Eltern	191
Umgang mit Tod und Trauer	193
Wenn ein Haustier stirbt	199
Immer in Bewegung bleiben	200
Bewegungsunlust gar nicht erst aufkommen lassen	200
Bewegung mit der ganzen Familie	202
Sport im Verein	203
Mit Musik geht alles leichter	205
Singen	205
Tanzen	206
Aufführungen von Kindern	207
Kleine Spiele für die ganze Familie	208
Hüpfspiele	208
Schnick, Schnack, Schnuck	209
Imitationsspiele	209
Rituale für unterwegs	210
Schöne Tipps für Oma und Opa	211
Erfinden Sie Ihre eigenen Rituale	214
Anstelle eines Nachworts ...	216
Register	218

VORWORT

Liebe Eltern, liebe zukünftige Eltern,

denken Sie beim Stichwort „Rituale“ an Eingeborene ferner Südseeinseln, an Indianer oder an Zauberer?

Wahrscheinlich eher nicht, denn es ist viel wahrscheinlicher, dass Sie selbst in Ihrer Kindheit gute Erfahrungen mit Ritualen gemacht haben und diese nun weitergeben möchten.

Mit Sicherheit haben auch Sie Ihre eigenen Rituale: die Tasse Kaffee vor der Dusche trinken, zuerst den linken Socken anziehen, das Morgengebet sprechen, die Zeitung von hinten zu lesen beginnen oder gar den Talisman in die Hosentasche stecken.

Rituale sind im Prinzip ja „nur“ bewusste Verhaltenswiederholungen. Gerade mit diesen immer wiederkehrenden Wiederholungen können wir besonders Kindern helfen, den Alltag bewusster zu gestalten und zu erleben. Durch diese bewusste Wiederholung schaffen Sie eine Struktur, die in den allermeisten Fällen ebenso bewusst und positiv aufgenommen wird.

Haben Sie auch die Erfahrung gemacht, dass Kinder sich wiederkehrende Ereignisse wünschen, oft einen besonderen Zugang zu Ereignissen haben und diese manchmal geradezu einfordern? Ein Beispiel: „Mama wir müssen aber noch die Stiefel rausstellen! Der Nikolaus kommt doch morgen!“

Rituale leben von der Wiederholung und haben ein großes Potenzial, unser aller Leben eine positive Ausrichtung zu geben. Das fängt bei der Wertschätzung der kleinen Ereignisse an und geht bis zu den großen und schönen Ereignissen wie Weihnachten und die Geburtstage. Auch schwierige Lebenssituationen lassen sich oft leichter meistern, wenn in diesen Zeiten das richtige Ritual etwas hilft.

Auf gar keinen Fall sollen Sie alle Rituale aus diesem Buch in Ihr Leben einführen. Die gesammelten Rituale sollen als Anregung dienen. Wir hoffen, dass Sie entweder einige Rituale finden, die Sie für Ihre eigene Familie übernehmen möchten, oder durch die Anregungen viele eigene schöne Rituale entwickeln.

Vielleicht werden Sie sich im Laufe des Buches an die eigenen alten Rituale aus Ihrer Kindheit erinnern. Und wenn Sie sich vielleicht nicht mehr so gut erinnern können, vergessen Sie nicht, Ihre Eltern oder Großeltern zu fragen ... Es wäre schade, wenn die Tradition der Rituale verloren ginge.

Wir sind uns bewusst, dass einige der Kapitel für den einen oder anderen nicht passen, Ihnen vielleicht klischeehaft vorkommen oder Sie denken „Wie soll das denn gehen, das sind ja Idealvorstellungen ...“. Bei vielen ist der Familienalltag durch erheblichen Zeitdruck und viele Zwänge bestimmt. Uns ist wichtig, dass Sie diese Sammlung nicht als statisches Regelwerk und nicht als vollständige Anleitung ansehen, sondern als Anregung für den einen oder anderen Lebensbereich. Schauen Sie also mit dem kritischen Auge, picken Sie sich das heraus, was zu Ihnen und Ihrer Familie passt, und stellen Sie sich daraus Ihre passenden Rituale zusammen.

Viel Spaß beim Lesen, Schmökern, Nachschlagen und ganz viel Freude bei der Einführung und Pflege von vielen schönen kleinen Ritualen in den kommenden Monaten und Jahren wünschen Ihnen

Melanie Gräßer und Eike Hovermann
sowie das gesamte Expertenteam

MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

Beim Schreiben dieses Buches und Sammeln von vielen schönen Ideen und Ritualen haben wir zuerst nicht an Menschen mit Behinderung gedacht, da sie für uns Menschen wie du und ich sind und wir eigene, sehr positive Erfahrungen mit behinderten Menschen in der Verwandtschaft erfahren durften.

Dann erreichte uns der folgende Brief einer Mutter:

„Ich selber bin Mutter eines mehrfach schwerbehinderten Kindes und fände es schade, wenn der Punkt ‚Rituale mal anders‘ oder so ähnlich nicht in Ihrem neuen Buch zu finden wäre.

Mein Sohn ist durch seine Einschränkungen der unterschiedlichen Sinne enorm auf Rituale angewiesen, jegliche Veränderung in seinem Tagesablauf oder in bestimmten Vorgehensweisen sind für ihn sehr schwer zu verstehen und bringen ihn noch leichter aus der Bahn als gesunde Kinder.

Viele Rituale, die ich verwende, sind anders und natürlich speziell angepasst an die Behinderung meines Sohnes, weil vieles einfach nicht machbar ist und wir eigene Wege finden mussten.

Ich finde es schwer, Rituale speziell für Behinderte zu schreiben, und würde damit meinem Anspruch wahrscheinlich nicht gerecht werden, sodass ich leider keinen speziellen Beitrag zu diesem Ritualebuch leisten kann.

Nichtsdestotrotz würde ich mich sehr freuen, wenn Sie auch die Menschen in Ihrem Buch bedenken, die aufgrund des Andersseins teilweise andere Rituale brauchen oder entwickeln. Das ‚normale Leben‘ ist nicht immer für alle gleich zugänglich. Vielleicht finden Sie ein paar Worte dafür in Ihrer Einleitung.

Vielen Dank, dass Sie uns die Chance gegeben haben, gehört zu werden.

*Mit freundlichen Grüßen aus Münster
Temba Große Brinkhaus“*

Nach diesen Zeilen von Frau Große Brinkhaus haben wir länger über die einzelnen Rituale nachgedacht und diskutiert. Dabei sind wir zu dem Schluss gekommen, dass natürlich nie alle Rituale bei allen Kindern und von allen Eltern umgesetzt werden können und sollten. Wir glauben und hoffen, dass alle Eltern den richtigen Weg mit dem einen oder anderen Ritual einschlagen und diese dann immer an die Erfordernisse anpassen.

Von daher bleibt es dabei: Unsere Rituale sind Vorschläge und Anregungen für ALLE Kinder und erwachsenen Menschen!

WAS SIND RITUALE UND WOZU SIND SIE GUT?

Rituale gibt es, so lange man denken kann. Allerdings ändern sie sich mit der Zeit – manche geraten in Vergessenheit, viele neue entstehen. Aber eines ist immer konstant: Rituale bringen eine Struktur in unser Leben und helfen dabei, ein harmonisches Leben und auch Familienleben zu führen.

Es ist noch gar nicht so lange her, da wurden Menschen, die einem ganz festen Tagesablauf folgten, als uncool, unflexibel und nicht entspannt bezeichnet. Der Wandel der Zeit hat diese Meinung korrigiert, und sowohl Fachleute als auch eigene Erfahrungen sprechen für feste, regelmäßige, wiederkehrende Abläufe und damit Rituale im Tagesgeschehen.



WAS IST ÜBERHAUPT EIN RITUAL?

Bei einem Ritual werden bestimmte Verhaltensweisen in bestimmten Situationen oder zu bestimmten Zeitpunkten wiederholt.

Ein Ritual unterliegt bestimmten Regeln und folgt einem festen Ablauf.

Meist werden Rituale geübt, sodass deren Ablauf nach einer Weile vertraut ist.

Sie werden kaum Eltern finden, die den Nutzen fester Rituale nicht unterschreiben würden. Trotzdem gehören sie leider wahrscheinlich zu den am wenigsten beachteten Ratschlägen. Dennoch: Kinder

brauchen einen geregelten Tagesablauf und Rituale, die das Gerüst für ein zufriedenes Kinderleben bilden können.

Manche Eltern halten feste Rituale und Abläufe heute für ein Zeichen eines „autoritären Erziehungsstils“. Dies sind aber zwei verschiedene „Paar Schuhe“, die nichts miteinander zu tun haben.

Die einschlägige Forschung sagt dazu: Fixpunkte spielen im Tagesablauf für die psychische und physische Gesundheit von Kindern eine sehr wichtige Schlüsselrolle. Es sollten mindestens die folgenden zwei Fixpunkte sein:

- Eines der allerwichtigsten Rituale ist die im Wesentlichen immer gleiche Zubettgehzeit mit den dazugehörigen Ritualen (vergleiche Kapitel „Tagesablaufrituale“).
- Der zweite wichtige Punkt sind feste Mahlzeiten, mindestens jedoch eine am Tag, an denen sich die gesamte Familie um den Tisch versammelt – und dort auch bis zum Ende der Mahlzeit gemeinsam bleibt.

Solche Rituale geben jedem Menschen, insbesondere unseren Kindern, Sicherheit, Geborgenheit und Verlässlichkeit.

Haben die Rituale erst Einzug in Ihrem Haushalt bzw. Ihr Leben gehalten, dann werden Sie feststellen, dass Ihr Familienleben dadurch viel unbelasteter und entspannter verläuft.

Durch die Rituale ist genau, d. h. kompromisslos, vorgegeben, wann was wie zu machen ist. Sie ersparen sich dadurch im Normalfall Diskussionen und schonen Ihre Nerven.

Aus eigener Erfahrung können bestimmt alle Leser bestätigen, dass Kinder sich immer gleich Ablaufendes wünschen, denn dann können sie in bestimmten Situationen mithelfen und wissen vorab, was als Nächstes folgt. Wenn sie richtig liegen, erleben sie die Wiedererkennungsfreude. Sie können sich darauf verlassen. Selbst lästige Pflichten können durch Rituale so für Kinder zu lustigen Eckpunkten des Tages werden, die sie nicht mehr missen möchten.

An viele Rituale erinnern wir uns vielleicht selber noch gerne zurück.



„Ich habe meinem Vater, wenn er abends im Keller gepolstert hat, Kaffee gebracht – und Quark als Nachspeise für seinen Feierabend.“

Rituale helfen, das Leben zu strukturieren, und sie bieten verlässliche Inseln, die aber nur funktionieren, wenn sie nicht zur Pflichtübung werden. Doch auch für manche Pflichtübungen bringen Rituale Entlastung. Sie funktionieren als Ordnungsstrukturen in der Familie, an die sich jeder halten kann. Sie vereinfachen ganz alltägliche Abläufe, über die dann niemand mehr diskutiert!

WAS RITUALE ALLES KÖNNEN

- Rituale geben Ihrem Kind Sicherheit, Halt und schenken Geborgenheit.
- Rituale fördern die Selbstständigkeit Ihres Kindes.
- Rituale machen den Alltag vorhersehbarer.
- Rituale reduzieren Ängste Ihres Kindes.
- Rituale schaffen Ordnung und Orientierung für Sie und Ihr Kind.
- Rituale können Ihrem Kind helfen, Krisen zu bewältigen.
- Rituale helfen beim Lernen und fördern die Konzentration Ihres Kindes.
- Mit Ritualen können Sie Ihrem Kind Regeln erklären und Grenzen setzen.
- Rituale halten Ihr Kind gesund.
- Rituale führen insgesamt bei Ihrem Kind zu einer starken Persönlichkeit und sorgen dafür, dass es rundum gut gedeiht!

Wenn Rituale als selbstverständliche Bestandteile des Alltags verinnerlicht wurden – manchmal werden sie uns erst dann bewusst, wenn sie verändert werden sollen –, dann kann es durchaus passieren, dass Eltern heftigen Protest von ihren Kindern ernten. Z. B., wenn sie statt des jahrelang üblichen Campingplatzes einen neuen Campingplatz vorschlagen oder statt in die Berge an die See fahren wollen.

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-

den kann oder einfach nicht mag. Diese Handlungen werden durch andere Personen, egal ob es die Eltern, Großeltern oder weitere Personen des Umfeldes sind, entschieden und durchgeführt. Diese Situationen und Handlungen können allerdings Folgen für das weitere Leben des Kindes haben. Im schlimmsten Fall verursachen sie sogar psychische Schäden, die einen ein Leben lang begleiten. Ein Beispiel könnte sein, dass der Betroffene gar nicht versteht, was Sie mit einer bestimmten Handlung bewirken wollen. Sie haben eine ganz andere Intention bzw. ein anderes Ziel, welches Sie mit Ihrem Tun erreichen wollen. Es kann jedoch sein, dass das für Ihr Kind z. B. unverständlich und nicht nachvollziehbar ist und vielleicht Ängste auslöst.

Ein schreckliches Erlebnis aus der Kindheit einer Mitautorin dieses Buchs ist die Erinnerung an den Tod ihrer Tante. Ihre Cousine wollte unbedingt, dass sie mit ihr gemeinsam in die Leichenhalle zur Verabschiedung kommt, da sich das doch für die Verwandten so gehöre und schon immer so gewesen sei. Nach langem Überreden sei sie – um der Cousine einen Gefallen zu tun – mitgegangen. Bis zu diesem Zeitpunkt habe sie ihre Tante in wundervoller Erinnerung gehabt. Leider habe sich das durch den Anblick in der Leichenhalle völlig geändert. Seitdem habe sie, egal in welchem Verhältnis sie zu dem Toten stehen, ein Problem mit Leichenhallen und Verabschiedungen. Sie habe jetzt schon Angst davor, wie sie reagiere, wenn z. B. die eigenen Eltern sterben. Für die Cousine sei der Anblick nicht schlimm gewesen und habe bei ihr keinerlei Probleme verursacht, aber bei der Mitautorin habe dieses familiäre Ritual einen „bleibenden Schaden“ hervorgerufen.

Zwingen Sie beispielsweise Ihr Kind zu etwas, was Sie für gut befinden, und Ihr Kind wehrt sich, weil es Angst hat, kann das zu lebenslangen Ängsten in Bezug auf diesen Zwang führen. Ihr Kind hat ein anderes Verständnis, ist unreifer und vielleicht mit der Situation überfordert.

Seien Sie unbesorgt: Wenn Sie ein paar einfache Regeln beachten, sind Rituale eine sehr hilfreiche und schöne Bereicherung für

Sie und Ihr Kind. Welche das sind, erfahren Sie im weiteren Verlauf dieses Buchs.

Aber Achtung: Zwanghafte regelmäßige Übungen, die durch die Eltern veranlasst werden, wirken kontraproduktiv! Nur wenn die Kinder und Eltern etwas Positives mit den Ritualen verbinden, werden sie auch gepflegt. Wichtig ist zudem, dass Rituale immer wieder hinterfragt werden und nicht auf ewig festgeschrieben sind. Denn auch Rituale wachsen und verändern sich. Sie sollten regelmäßig überprüft und angepasst werden. Anpassungen sollten z. B. an das Alter der Kinder, die sich verändernden Bedürfnisse oder auch an neue Familienstrukturen erfolgen.

So ist z. B. bei Kleinkindern das Kuscheln am Sonntagmorgen noch angesagt. Bei Jugendlichen steht es eher nicht mehr auf dem Programm. Dafür ist vielleicht ein „Sonntagsbrunch“ am späten Vormittag sehr beliebt. Und daraus entwickelt sich Jahre später, dass die „großen Kinder“ auch als Studenten am Sonntag gerne nach Hause kommen.

Manchmal kann das Beharren auf Ritualen zu Stress führen, wenn z. B. junge Paare Rituale aus ihren eigenen Familien mitbringen und diese dann pflegen möchten. Vielleicht passen die Rituale nicht in die neue Familie oder die Partner haben unterschiedliche Ansichten. Hier ist immer ein besonderes Maß an Toleranz und Feingefühl angesagt, um dann gemeinsam die neuen, eigenen Familienrituale festzulegen und zu pflegen.

So führen Sie Rituale ein

- Am einfachsten geht es sicherlich, wenn Sie sich als Eltern gemeinsam darüber Gedanken machen, welche Rituale Sie einführen möchten.
- Versuchen Sie nicht gleich eine ganze Reihe von Ritualen einzuführen, sondern belassen Sie es erst einmal bei zweien.

- Führen Sie diese Rituale nicht mit großer Ankündigung und Tamtam ein, sondern schleichen Sie sie einfach in den ganz normalen Tagesablauf, eher beiläufig, ein.
- Wenn Ihr Kind Sie dazu befragt, geben Sie natürlich gerne Auskunft darüber. Z. B. warum jetzt alle Familienmitglieder bis zum Ende des Abendessens sitzen bleiben sollen. Ihre Kinder werden es mit Sicherheit verstehen.
- Denken Sie daran, dass auch Sie als Erwachsene sich daran halten müssen. Sie werden feststellen, dass manche Rituale ganz schnell funktionieren und manche etwas länger brauchen, bis sie im Alltag angekommen sind.

Wenn Sie diese Regeln beachten, gelingt Ihnen jedes Ritual.

SO GEHT'S MUNTER DURCH DEN TAG

Ein gut geplanter und vor allem strukturierter, sich stets wiederholender Tagesablauf mag Ihnen selber langweilig vorkommen. Für Ihr Kind ist dies aber ganz und gar nicht der Fall. Es liebt Routine und gleichförmige Wiederholungen, diese lösen bei ihm Gefühle wie Sicherheit, Schutz und Vertrauen aus.

Der Tagesablauf bzw. Ihre Routine wird sich allerdings auch immer wieder ändern. Das hängt von sich ändernden Gegebenheiten, dem Alter und der Entwicklung Ihres Kindes ab. Achten Sie daher gezielt darauf, ob etwas geändert werden muss, damit kein Zwang, Druck und zu viel Enge ausgeübt wird.

Vergessen Sie nicht, bei allen Strukturen auch Freiraum – freie Zeiten – einzubauen, in denen Ihr Kind spielen oder andere Dinge tun darf, zu denen es Lust hat.

Guten Morgen!

Der Tag beginnt mit dem Aufwachen. Frühes Aufstehen, sich waschen und frühstücken gehört nicht wirklich zu den Lieblingsbeschäftigungen von Kindern. Wenn Sie dann noch ein „Morgenmuffelkind“ haben, dann kann es schnell passieren, dass es schon am frühen Morgen Stress oder gar Streit gibt. Mit der richtigen Taktik und den bereits in frühen Jahren eingeführten Morgenritualen kann jeder Morgen stressfreier und entspannter starten.



„Morgens hat es eine Zeit lang bei uns zu Hause immer geknallt. Ich habe meine Tochter erst relativ spät geweckt, damit sie auch wirklich ausgeschlafen war, wenn sie in den Kindergarten bzw. in die Schule kam. So mussten wir uns aber immer beeilen. Spätestens beim Waschen nach dem Frühstück, gab es Theater. Es kam häufig vor, dass ich meiner Tochter unter Tränen die Zähne geputzt habe und sie in ihre Kleidung stecken musste. Nicht selten waren wir beide vollkommen entnervt, wenn wir uns voneinander verabschiedet haben. Und ich denke, ich muss Ihnen als Eltern nicht sagen, was das für ein blödes Gefühl ist.

Irgendwann habe ich mit meiner Tochter überlegt, warum es jeden Morgen ein solches Theater gibt. Sie hatte darauf eine ganz einfache Erklärung. Meine Tochter wollte morgens einfach noch ein paar Minuten spielen, bevor unsere weitere Morgenzeremonie startete. Gemeinsam haben wir dann beschlossen, dass sie abends ca. 20 Minuten eher ins Bett geht und dafür am Morgen früher geweckt wird, damit sie noch eine kurze Zeit spielen kann, bevor wir gemeinsam frühstücken und uns für den Kindergarten/die Schule und die Arbeit fertig machen müssen.“

Manchmal sind es nur ein paar Kleinigkeiten oder auch nur wenige Minuten, die den Start in den Tag so viel einfacher machen. So kann ein Morgen auch ganz anders und schöner gestartet werden:

Raus aus den Federn!

Aus dem Aufwachen können Sie ein sehr schönes individuelles Aufwachritual gestalten, hier das Beispiel einer Mitautorin:



„Morgens wecke ich liebevoll meine Tochter. Nachdem ich langsam die Jalousie ein wenig hochgezogen habe, streiche ich ihr sanft über die Haare und gebe ihr einen Kuss. Während meine Tochter langsam wach wird, fange ich an, den Frühstückstisch zu decken. Dabei lasse ich die Kinderzimmertür offen, damit sie die Geräusche hört und nicht auf die Idee kommt, sich umzudrehen und weiterzuschlafen. Selbst wenn meine Tochter schon vor mir wach wird, bleibt sie in ihrem Bett liegen, weil sie dieses Ritual, das wir jeden Morgen ausüben, genießt und nicht darauf verzichten möchte.“

Ein Aufwachritual ist jeweils abhängig vom Rhythmus Ihres Wachwerdens und dem Ihres Kindes.

Zählen Sie und Ihr Kind morgens eher zu den ausgeglichenen Typen, so kann der Tag ruhig starten, indem Sie leise ins Zimmer kommen, Ihr Kind wachküssen, ein wenig die Jalousie hochziehen, damit Ihr Kind langsam wach wird und der Raum nicht direkt ungemütlich hell ist. Vielleicht stellen Sie noch leise Musik an und geben Ihrem Kind etwas Zeit, in Ruhe aufzuwachen, bevor es aufstehen muss, so kann der Tag viel stressfreier starten. Vielleicht könnte so ein guter Tagesbeginn aussehen.

Ist Ihr Kind ein „Morgenmuffel“, dann gewähren Sie ihm die Ruhe, die es benötigt. Am Nachmittag oder Abend ist noch genug Zeit, um aus sich herauszukommen. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie agil Sie an den Tag herangehen und auch schwierige Aufgaben lösen. Quälen Sie es aber nicht mit Dingen, die für Sie wichtig sind, sondern versetzen Sie sich auch in Ihr Kind hinein.

„Morgens mit meiner Tochter im Bett schmusen, kuscheln und ihren Frühspurt mit ihr im Bett machen – das heißt Fahrrad in der Luft fahren –, das war immer sehr lustig.“



Kennen Sie das Lied „Körperteile wecken“? Dies ist vielleicht auch eine gute Möglichkeit, sich und Ihr Kind morgens auf eine schöne Weise zu wecken.

KÖRPERTEILE WECKEN

Guten Morgen, liebe Arme, wir wollen euch jetzt wecken.
Guten Morgen, liebe Arme, mit Recken und mit Strecken.
Guten Morgen, liebe Beine, wir wollen euch jetzt wecken.
Guten Morgen, liebe Beine, mit Recken und mit Strecken.
usw.

Das funktioniert mit allen Körperteilen, probieren Sie es doch einfach mal aus!



Oder Sie machen jeden Morgen mit Ihrem Kind den Sonnengruß aus dem Yoga. Diese und weitere schöne Yogaübungen für Kinder finden Sie beispielsweise in dem Buch: „Sina und die Yogakatze“ von Ursula Karven.

Wenn Ihr Kind weiß, dass der Ablauf jeden Morgen gleich ist, dann weiß es auch, dass es sich auf Sie verlassen kann und keine Ängste haben muss, z. B. zu spät in den Kindergarten oder die Schule zu kommen.

Wichtig ist dann, dass auch der weitere Ablauf immer gleich ist, damit Ihr Kind weiß, was noch zu tun ist, und sich darauf einstellen kann.

Ki-Ka-Katzenwäsche

Nach dem Aufstehen ist es selbstverständlich, dass Sie mit Ihrem Kind zum Waschen ins Bad gehen. Die Körperhygiene hat ihren individuellen Ablauf. Schon ganz kleine Kinder können hier von einem gleichmäßigen Ablauf, einem Ritual, profitieren.

Wenn Ihr Kind noch gewickelt werden muss, gibt es auch schöne Wickeltischrituale. Ein unserer Mitautorinnen hat z. B. immer erst einmal zu Beginn das „kleine Männlein“ zu Besuch kommen lassen. Das Baby hatte daran sehr großen Spaß und ließ das Wickeln sehr geduldig über sich ergehen, da nach dem Wickeln das „kleine Männlein“ noch einmal vorbeigekommen ist.

DAS KLEINE MÄNNLEIN KOMMT ZU BESUCH

Geht ein Männchen die Treppe hoch (mit der Hand am Bein hoch bis Knie),
bleibt ein bisschen hocken (am Knie kitzeln),
geht noch ein Stückchen weiter hoch (die Finger weiter bis zum Hals hochkrabbeln lassen),
schellen (dabei leicht am Ohr läppchen ziehen) oder klopfen (ganz leicht an die Stirn klopfen).
Bimbam, bimbam (noch einmal leicht am Ohr läppchen ziehen)!

Wichtig ist es auch hier, dass Sie sich nach Möglichkeit angewöhnen, den Wickelvorgang ebenfalls zu ritualisieren.

Wenn Ihr Kind dann schon etwas größer ist, kann es bei diesen Ritualen auch helfen. Es kann z. B. das eigene kleine Handtuch, was an seinem Haken in seiner Höhe neben dem Waschbecken hängt, greifen, während Sie ihm die Trittleiter vor dem Waschbecken bereitstellen. Nach dem Händewaschen kann es dann selber mit dem eigenen Handtuch die Hände abtrocknen.

Grün, grün, grün sind alle meine Kleider ...

Danach ist das Anziehen an der Reihe. Vielleicht haben Sie schon am Abend zuvor herausgesucht, was Ihr Kind gerne anziehen möchte, und damit ein hübsches „Kleidermännchen“ auf dem Boden mit den Anziehsachen für den nächsten Morgen gelegt?

Vielleicht ist es Ihr Ritual, gemeinsam aus dem Fenster zu schauen und zu überlegen, ob es kalt oder warm ist und ob die ausgesuchten Sachen passen oder noch ergänzt werden müssen. Oder Sie hören hierzu gemeinsam die Wettervorhersage im Radio und überlegen, welche Jacke Ihr Kind anzieht, und ob es Schal, Mütze, Handschuhe oder Sandalen benötigt ...

Es kann auch ein schönes Ritual sein, wenn Sie Ihrer Tochter morgens immer die Haare kämmen oder bürsten und flechten oder eine andere schöne Frisur machen. Vielleicht suchen Sie auch stets gemeinsam mit Ihrem Kind die entsprechenden Klammerchen für die Frisur aus.

Schauen Sie einfach, welche Rituale am besten in den Ablauf passen, und seien Sie kreativ.

Frühstück

Nach dem Aufwachen, Aufstehen, Waschen und Anziehen folgt das Allerwichtigste: das Frühstück. Die gemeinsame Frühstückszeit ist nicht nur ein wichtiges Ritual, sondern auch die Grundlage für einen erfolgreichen Tag im Kindergarten oder in der Schule. Planen Sie für das Frühstück ausreichend Zeit ein. Dabei können Sie sich nicht nur

stärken, sondern Ihr Kind kann beispielsweise auch Erinnerungen an seine Träume aus der letzten Nacht erzählen. War es ein belastender Traum, so kann das Erzählen befreiend und erlösend sein, und es muss diesen nicht länger mit sich herumtragen. Hat Ihr Kind z. B. eine schwierige Klassenarbeit zu schreiben, dann können Sie ihm jetzt z. B. mit einer kurzen Abfrage seine Sorgen und Ängste nehmen. Sie können auch den weiteren Tagesablauf der Familienmitglieder besprechen und planen.

Diese gemeinsame Zeit und die offenen Gespräche geben Ihrem Kind das Gefühl von Zusammengehörigkeit, Vertrauen, Sicherheit und Schutz in der Familie. Denken Sie daran, dass es ein ausgewogenes und gehaltvolles Frühstück braucht, damit es Kraft für den Tag hat.

Es kann auch ein schönes Ritual sein, wenn Ihr Kind beispielsweise immer das Brettchen mit seinem Namen oder einem Bild, was ihm gut gefällt, oder seine Lieblingstasse bekommt.

Am Mittag

Natürlich hat jede Familie auch zu dieser Tageszeit ihre individuellen Rituale. Vielleicht holen Sie Ihr Kind aus dem Kindergarten oder von der Schule ab oder es geht den Schulweg mit Mitschülern zusammen, da es schon älter und selbstständiger ist. Vielleicht haben Sie das Mittagessen bereits vorbereitet und sind gespannt, was Ihr Kind zu erzählen hat. Oder Sie sind ganz in Eile und haben kaum Zeit und es geht eher ganz chaotisch bei Ihnen zu. Vielleicht gibt es auch gar kein Mittagessen, weil die Kinder in der Kita oder der Schule essen ...

Wie auch immer es bei Ihnen zu Hause abläuft, Rituale können Ihnen auch hier ungemein helfen, die Mittagszeit und die Ankunft zu Hause gut zu strukturieren.

All diese Rituale sind wie gesagt individuell ganz unterschiedlich. Wichtig ist nur, dass die Abläufe in Ihrem Haushalt immer gleich sein sollten, damit Ihr Kind weiß, was folgt, und dadurch Sicherheit verspürt. Es muss z. B. wissen, dass es mittags etwas zu essen gibt.

RITUALE FÜR DAS HEIMKOMMEN

Zu Hause angekommen, werden als Erstes die Straßenschuhe und Jacken ausgezogen und an ihren Platz geräumt und natürlich die Hausschuhe angezogen. Selbstverständlich werden aus der Kindergartentasche/Schultasche die Getränkeflasche und die Butterbrotdose ausgeräumt und in die Küche zum Abwasch gebracht. Da gleich zu Mittag gegessen werden soll, müssen sich noch alle die Hände waschen, bevor es an den Mittagstisch geht. Vielleicht ist es je nach Alter bei Ihnen üblich, dass beim Tischdecken einer für die Teller und das Besteck zuständig ist, ein anderer für die Gläser und Getränke und ein Dritter für das Abräumen. Vielleicht ist es bei Ihnen auch üblich, dass vor dem Essen zusammen gebetet wird.

Beim Essen wird erzählt, was man erlebt hat und was es Neues gibt. Da muss so manches muss besprochen und geklärt werden.

In einigen Familien gibt es das Ritual, dass jeder der Reihe nach erzählt, was er an dem Tag erlebt hat. So stellen Sie sicher, dass jedes Familienmitglied etwas erzählt und keines untergeht. Dies kann zudem eine schöne Übung sein, um das freie Sprechen zu trainieren.

Nach dem Mittag legt jeder – je nach Alter – eine kurze Ruhephase ein, bevor es z. B. für die Schulkinder an die Hausaufgaben geht.

Zeit für eine Mittagspause

Erinnern Sie sich noch an Ihre eigene Schulzeit? Wissen Sie noch, wie anstrengend es manchmal war? Sechs Schulstunden und manchmal noch Sport dazwischen. Wenn man dann noch mit dem Rad nach Hause fahren und/oder einen schweren Tornister tragen muss, dann wird jeder verstehen, dass eine richtige Mittagspause sein muss! Denn auch für uns Erwachsene ist eine kleine Ruhepause immer wieder wichtig. Und gerne vielleicht auch einfach mal ohne die Kinder.

Register

A

Abendessen 60
 Abendrituale 33
 Advent 158, 170
 – Adventskalender 170
 – Adventskranz 158
 Albträume 44
 alleine schlafen 46, 77
 Angst 102
 anklopfen 80
 Anziehen 27
 Appetitlosigkeit 63
 Arztbesuche 184
 Aufbewahrungskisten 73
 Aufräumen 74

B

Beerdigung 195
 Belohnungsplan 95
 Brauchtümer 175

E

Eincremen 70
 Einschlafhilfen 34
 Einschulung 133
 Entschuldigung 115
 Entwicklungsstufen 82
 Erntedank 169
 Erziehung 91
 Essen
 – gesundes 58

F

Familienfeste 165
 Familienkonferenz 96
 Fastenzeit 167
 Ferkeltag 56
 Fernsehen 94
 Freizeit 200
 Frühling 153, 154
 Frühstück 27, 59

G

Gebete 43
 – Tischgebete 56
 Geburtstag 160, 163
 Geschwister 97, 189
 Großeltern 211
 – Rituale 212
 Gutenachtgebet 38
 Gutenachtgeschichte 40
 Gutenachtkuss 44
 Gutenachtlieder 42

H

Hände waschen 67
 Hausaufgaben 136
 Heimkommen 29
 Heimweh 147, 150
 Herbst 155

J

Jahreszeiten 152

K

Kaffeepause 60

Kerzen 196

Kindergarten 119

– Begrüßungsrituale 126

– Verabschiedung 125

– Vorbereitung 122

Kinder stärken 89

Kinderzimmer 72

– Einrichtung 73

– Gestaltung 73

– Regeln 74

kirchliche Festtage 166

Kirmesbesuch 178

Körperhygiene 67

Körperkontakt 99

Krankheit 181

Krimskramskiste 77

Kummer 181

L

Langeweile 93

M

Mahlzeiten

– besondere 61

– Festmahlzeiten 61

Massagen 40

Mittag 28

Mittagessen 60

Mittagspause 29

Morgenrituale 23

N

Namenstage 163

Nikolaus 171

O

Ostern 168

P

Pflichten im Haushalt 95

Popcorn 52

R

Rituale

– eigene erfinden 214

– einführen 21

Ritualgegenstände 18

Ruhe 36

S

schlafen 44, 77

Schlafenszeiten 31

Schlafsprüche 43

Schmerzen 183

Schnuller 88

Schnullerfee 88

Schüchternheit 107

- Schulangst 137
 Schule
 – Einschulung 133
 – Hausaufgaben 136
 – Klassenarbeiten 139
 – Lernblockaden 137
 – Schultüte 132
 – Übertritt 141
 – Vorbereitung 131
 – Zeugnisse 145
 Sorgen 181
 Sorgenpüppchen 181
 Spiele
 – Hüpfspiele 208
 – Imitationsspiele 209
 – Schnick, Schnack, Schnuck 209
 Sport 203
 Streit
 – Vorbild sein 116
 Süßigkeiten 64
- T**
 Tagespläne 51
 Tanzen 206
 Tischknigge 55
 Tischsprüche 56
 Tod 193
 – des Haustiers 199
 Trauer 193
 Traumbegleiter 45
- Trennung 84, 191
 Trennungsjänge 84, 123
 Trockenwerden 87
- U**
 Umzug 186
 Urlaub 145
 – allein 149
- V**
 Verabschiedungsrituale 85
 versöhnen 113
 Versöhnungsrituale 114
 verwöhnen 92
 Volksfeste 178
 Vorschulkinder 128
- W**
 Waschen 26, 69
 Weihnachten 172
 Winter 157
 Wochenende 48
 Wochenendrituale 49
- Z**
 Zähne putzen 36, 70
 Zahnfee 89
 Zimmer
 – mit Geschwistern teilen 80
 Zirkus 179
 Zubettgehregel 31

Die besten Tipps von Erzieherinnen, Kinderpsychologen, Familientherapeuten, Eltern und Kindern

Rituale spielen für die psychische und körperliche Gesundheit von Kindern eine Schlüsselrolle – sie geben ihnen Sicherheit, Geborgenheit und Verlässlichkeit. Für Eltern bedeutet das im Umkehrschluss, dass das Familienleben mit Ritualen viel entspannter verläuft. Egal, ob Sie Ihrem Kind dabei helfen möchten, entspannter einzuschlafen, besser Ordnung zu halten oder Ängste zu überwinden – die Autoren geben unzählige praktische Tipps, wie Sie hilfreiche Rituale im Alltag einführen können. Der perfekte Ratgeber für einen entspannten Familienalltag und ein glückliches Kind!



Gegen alle „Ich kriege gleich ‘ne Krise!“-Situationen mit dem Kind: Aufräumen, Angst, Wut, Hausaufgaben, Einschlafen und vieles mehr

MELANIE GRÄSSER ist Diplom-Psychologin sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin mit eigener Praxis in Lippstadt.

EIKE HOVERMANN JR. ist Gründer und Geschäftsführer der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-634-2



9 783869 106342 19,99 EUR (D)