



Baustein 15

„Regeln und Rituale im Familienalltag“

Sabine Deusing

Staatlich anerkannte Erzieherin
Systemische Tanztherapeutin, Tanzpädagogin

ÜBERBLICK

1. Die Bedeutung von Ritualen	3
2. Integration in den Tagesablauf	3
2.1 Der Beginn des Tages	4
2.2 Rituale zur Wasch- und Körperpflege	4
2.3 Die gemeinsamen Mahlzeiten	5
2.4 Abschieds- und Begrüßungsrituale	6
2.5 Das Gute-Nacht-Ritual	7
3. Die Bedeutung von Übergangsobjekten	7
4. Familienregeln	8
4.1 Regeln für Familienregeln	8
4.2 Motivationshilfen	9
5. Aus Erziehung wird Beziehung	10
6. Etwas Wichtiges zum Schluss	11
7. Literaturangaben	12

1. DIE BEDEUTUNG (Auszug hoppsala, family concepts)

„Riten“ oder „Rituale“ sind so alt wie der Mensch selbst. Das immer wiederkehrende ordnende Prinzip ist es, was ein Ritual ausmacht. Rituale begleiten den Menschen durch Übergangsphasen des Lebens und helfen ihm, die Anforderungen des Alltags zu meistern.

Gerade in der heutigen Zeit gibt es ständig neue Anreize und viele Veränderungen. Die „Kindheit“ an sich hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert und Familien leben heute anders als noch vor 30 Jahren. Allein erziehende Mütter oder Väter, Patchwork-Familien und auch die Berufstätigkeit der Mütter haben die Familiensituation grundlegend verändert. Zudem wohnen die Großeltern heute oft viele Kilometer entfernt.

Durch diese vielfältigen Veränderungen sind selbst regelmäßige, gemeinsame Mahlzeiten im Kreise der (Klein-)Familie keine Selbstverständlichkeit mehr und auch die Zubettgehzeiten variieren wenn es die Hektik des Alltags erfordert. Daher sind Rituale in der Familie heute wichtiger denn je.

Wer es also schafft, regelmäßige Abläufe in den Alltag zu integrieren, der tut sich und seinen Kindern einen Gefallen.

Regeln und Rituale

- vermitteln Sicherheit und Geborgenheit
- strukturieren und gliedern den Alltag, geben ihm Ordnung und Übersichtlichkeit
- erleichtern die Anforderungen des Tages, entlasten die Eltern
- erleichtern Übergänge
- bündeln die Wahrnehmung, erleichtern das Lernen und die Konzentration
- helfen Eindrücke leichter zu verarbeiten
- schaffen Entspannungs- und Ruhezeiten
- können Symbolcharakter haben
- reduzieren Ängste
- helfen Krisen zu bewältigen

2. Wie können Rituale im Tagesablauf integriert werden?

(Michael Schnabel: Alltagsrituale in Familien: Oasen der Zuneigung und Geborgenheit in: Das Familien-Handbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik (IFP), 2002)

Jeder gewöhnliche Tag in einer Familie weist drei große Abschnitte auf: Die Zeit am Morgen, die Mittagszeit und die Abendszeit. In diese Zeitabschnitte fallen Aufgaben und Pflichten. Brauchbare Rituale können Erleichterung schaffen und Energien freisetzen. Rituale, die für Eltern und Kinder erfreulich und erbaulich sind, werden auch dann von den Kindern weitergeführt, wenn die Eltern nicht dabei sein können. Und später, wenn die Kinder erwachsen sind und eine eigene Familie gegründet haben, werden diese Rituale das Familienleben strukturieren und bereichern. Dazu zählen auch Rituale, die den Jahreskreislauf mit seinen Festen und Jahreszeiten betreffen.

An welche Rituale aus meiner eigenen Kindheit erinnere ich mich noch gerne zurück?

2.1 Der Beginn des Tages

"Der Kuschel-Wuschel-Morgen steht vor dem Aufstehen", meint eine Mutter. Sie erzählt, dass sie ihrer siebenjährigen Tochter durch die Haare fahren und sie dann fest drücken muss, bevor sie aus dem Bett will. Nach diesem Ritual geht sie froh gestimmt ins Bad und findet sich bald am Frühstückstisch ein. "Guten Morgen mein Schatz!" singt eine Mutter, wenn sie ihr Baby weckt und benennt alles, was sie anschließend bei der Pflege mit dem Baby macht: "Ich wechsele jetzt die Windel. Jetzt wirst du eingecremt ..." "Großen Erfolg hat bei meinem Sohn der Weckkasperl. Ich gehe ins Kinderzimmer mit der Kasperlfigur in der Hand und singe 'Tri Tra Trallala der Weckkasperl ist da!' Wenn das Kind dann nicht gleich aufsteht, stupst der Kasperl es an die Nase oder zupft am Ohr und ich singe nochmals." So berichtet eine Mutter von ihren Erfahrungen. Eine weitere Möglichkeit den Kindern das Aufstehen zu erleichtern ist, auf schöne Dinge des kommenden Tages hinzuweisen: "Aufstehen mein Sonnenschein! Heute ist der beste Tag für deine erste Reitstunde ..." Jedes Kind hat seine individuelle Art aufzustehen. Während manche Kinder eine ausgedehnte Aufweckeremonie brauchen, wollen andere Kinder in Ruhe gelassen werden und nur sehr gemächlich aus dem Bett heraus und in den Tag hineinrollen. Alle hier beschriebenen Beispiele haben gemeinsam, dass sie versuchen auf sanfte und aufmunternde Weise die Kinder auf den Tag einzustimmen.

Das Morgenritual sollte

- auf die Bedürfnisse des Kindes und der Familie individuell zugeschnitten werden
- der individuellen Art des Kindes beim Aufstehen entgegenkommen
- es in sanfter und aufmunternder Weise auf den Tag einstimmen
- mit genügend Zeit bedacht werden

Gibt es bereits ein Morgenritual in unserer Familie bzw. wie möchten wir es zukünftig ausbauen?

2.2 Rituale zur Wasch- und Körperpflege

Bei Babys kann die Körperpflege zum Ritual werden, wenn die Pflegehandlungen mit Worten begleitet und regelmäßig in der gleichen Reihenfolge durchgeführt werden. Sprüche und Fingerspiele geben der Körperpflege einen fröhlichen und teils feierlichen Anstrich;

Zum Beispiel das folgende Fingerspiel: Das ist der Daumen,
der schüttelt die Pflaumen,
der klaubt sie auf,
der trägt sie nach Haus
und der kleine Wuziwuzi
isst sie alle wieder auf.

(Nacheinander werden die einzelnen Finger angefasst und etwas geschüttelt.)

Noch lustiger und ansprechender wird dieser Vorgang, wenn die Mutter in einen einfachen Singsang ihre Sätze kleidet, beispielsweise lassen sich Kinderlieder aus dem Stehgreif heraus umtexten, so dass sie die momentane Situation besingen:

So das Lied "Summ, summ, summ, Bienchen summ herum ..." zu "Summ, summ, summ, Baby dreh dich um".

Solch ein Pflegeritual kann mit allerlei Zärtlichkeiten ausgebaut werden, beispielsweise einem Kitzeln in der Handfläche und auf der Fußfläche, einem Kuss aufs Bäuchlein usw. Beim Kitzeln kann man die Reflexe des Kindes beobachten und zugleich werden die Sinne stimuliert. Auch bei Kindergarten- und Schulkindern wird die Körperpflege unkompliziert und lustig, wenn sie spielerisch und ritualisiert wird, zum Beispiel ein Handsalat beim Händewaschen. Eltern und Kinder halten gemeinsam ihre Hände ins Wasser und waschen sich gegenseitig.

Das Wasch- und Morgenritual

- sollte möglichst regelmäßig und in der gleichen Abfolge abgehalten werden
- kann begleitet werden durch Zärtlichkeiten, Sing- und Fingerspiele

Unser Morgenritual beinhaltet

2.3 Die gemeinsamen Mahlzeiten **- Frühstück, Mittag- & Abendessen**

- Der Esstisch ist Sammelplatz für alle Familienmitglieder
- Jeder hat seinen Platz am Tisch und innerhalb der Familie
- Das gemeinsame Essen stärkt das Gemeinschaftsgefühl
- Es hat einen kommunikativen Aspekt und bietet die Möglichkeit für Austausch über Befindlichkeiten (Wie hast Du geschlafen? Wie war es im Kindergarten?), Erlebnisse oder Vorhaben
- Durch ein gemeinsames Gebet, oder alternativ durch einen gemeinsamen Spruch bzw. Text, kann Schutz und Segen erbeten, dem gemeinsamen Familienerlebnis Würde und Feierlichkeit verliehen werden; es kann mit einer gemeinsamen Geste (z.B. alle nehmen sich an den Händen) verbunden werden; dies fördert das Vertrauen zueinander und stärkt den gegenseitigen Zusammenhalt
- Ein Lied kann z.B. fröhlich auf den Tag einstimmen oder den Tag ausklingen lassen
- Es kann über anstehende Pflichten oder erledigte Aufgaben gesprochen werden
- Erwartungen und Tischregeln sollten an das Alter der Kinder angepasst werden

Welche Rituale bereichern unsere Essenszeiten bzw. welche möchten wir zukünftig durchführen?

2.4 Abschieds- und Begrüßungsrituale

ABSCHIEDSRITUALE

- helfen beim Abschied (Eltern gehen zur Arbeit, Kinder in die Krippe, den Kiga, die Schule)
- kurze Umarmung, Kuss, nette Wünsche (positiv formulieren!)
- der Abschied an der Kindergartentür wird leichter, wenn Eltern ihrem Kind noch etwas übergeben, das sie bis zum Abholen sorgfältig aufbewahren sollen (ein Tuch, ein Schlüsselanhänger, das Tauschen eines Freundschaftsbandes)...

VORSICHT vor negativen Formeln, wie bsp. „Pass auf, dass Dir nichts passiert!“ Solche Ermahnungen trauen dem Kind nichts zu und Warnungen machen das Kind eher ängstlicher. Ermunternde Aufforderungen können noch zusätzlich Selbstsicherheit und Selbstvertrauen stärken und festigen; zum Beispiel, wenn man dem Kind sagt "Heute ist dir ein Sieg sicher!" "Du wirst dich in der Schulaufgabe glänzend schlagen!"

BEGRÜSSUNGSRITUALE

sind besonders erfreulich und für viele Kinder spannend und erlebnisreich, denn es kehrt einer aus der Familie wieder ins „Nest“ zurück und das Band der Gemeinschaft schließt sich. Kinder untereinander lieben spaßige und lustige Begrüßungsrituale. "Meine beiden Töchter reiben sich die Nasen wie die Eskimos", erzählt eine Mutter. Ein Pfiff gellt durchs Haus. Ich bin wieder zurück, will damit der halbwüchsige Sohn zum Ausdruck bringen. Manche Kinder patschen in die erhobenen Hände, oder verteilen einen Ritterschlag auf die Schultern, wenn sie sich treffen. Drücken, Küssen, Schmusen und Kuseln wollen jüngere Kinder, wenn Vater oder Mutter wieder in die Wohnung kommen. ... So gibt es in Familien viele Arten sich wieder in die Gemeinschaft einzufügen und beim Rest der Familie anzudocken.

Abschieds- und Begrüßungsrituale sind wie Seismographen der Familiendynamik. Sie verschaffen Familien einen Überblick darüber, wer noch nicht oder wer schon zu Hause ist.

Welche Abschieds- und Begrüßungsrituale sind uns als Familie wichtig bzw. worauf möchten wir zukünftig (mehr) Wert legen?

2.5 Das Gute-Nacht-Ritual

Für jüngere Kinder beginnen nach dem Abendessen die Vorbereitungen auf die Nachtruhe. Rituale sollen dabei den Abschied von den Aktivitäten und Aufregungen des Tages erleichtern und auf die Ruhe der Nacht vorbereiten. Für Kinder ist der Übergang von den vielen Eindrücken des Tages zur Ruhe und Entspannung der Nacht teilweise mit Schwierigkeiten verbunden. Sie können manchmal nicht einschlafen, weil die Eindrücke des Tages noch nicht verarbeitet sind oder weil Ängste vor der Dunkelheit die Kinder plagen. Wenn der Ablauf des Zubettgehens sich immer nach dem gleichen Muster vollzieht, dann erzeugt dies bei Kindern ein Gefühl von Sicherheit und Verlässlichkeit. Zur Einstimmung auf die Nachtruhe trägt auch das Erzählen oder Vorlesen von Geschichten bei. Der Inhalt einer Gute-Nacht-Geschichte sollte zur Beruhigung und Entspannung beitragen und darf die Kinder nicht in helle Aufregung versetzen. Ein Abendgebet oder ein Abendlied zeigt Kindern auf, dass sie auch während des Schlafes auf Gottes Schutz und Segen vertrauen dürfen. Neben diesen Ritualelementen brauchen die Kinder Möglichkeiten mit Vater oder Mutter darüber reden zu dürfen, was sie noch bedrückt oder was für sie noch ungeklärt ist. Ein Abschiedskuss, ein Zudecken oder ein abschließendes Kuscheln kann das Gute-Nacht-Ritual beenden.

- Der gleiche Ablauf des Zu-Bett-Geh-Rituals erzeugt Sicherheit und Verlässlichkeit
- Eine Gute-Nacht-Geschichte trägt zur Entspannung bei
- Ungeklärtes und Belastendes kann ausgesprochen werden
- Abendrituale können Lieder, Sprüche oder Gebete, Streicheleinheiten oder Massagen, Kuschelzeiten etc. beinhalten

Wie gestalten wir unser Abendritual? Wie könnten wir es noch ausbauen?

3. Die Bedeutung von Übergangsobjekten

Ein Übergangsobjekt ist ein Gegenstand, wie z. B. ein Kuscheltier, ein Kleidungsstück, der Zipfel einer Kuscheldecke..., den das Kind in der Zeit zwischen vier und zwölf Monate entdeckt und der für eine gewisse Zeit unentbehrlich wird. Er hat einen gewissen Symbolcharakter inne und steht für das Kind - noch bevor dieses seine Fähigkeit zur direkten Symbolbildung ausgebaut hat - anstelle von bestimmten Aspekten der Mutter.

Das Übergangsobjekt verleiht ihm deshalb **Geborgenheit**.

Nach Winnicott (1989) ist dieses Objekt das erste Produkt, das innere und äußere Welten in einem Gegenstand zur Überschneidung bringt. Laut Schäfer (1989) ist seine Herkunft Teil der äußeren Realität, der Verwendung nach unterliegt es den Bedürfnissen der inneren Realität.

Im Laufe der Zeit verliert das Übergangsobjekt an Bedeutung. An seine Stelle tritt mehr und mehr **das Spiel**. Die im Spiel verwendeten Gegenstände (Puppen,

Bauklötze, Figuren, eigene gestaltete Figuren, Steine und Naturmaterialien...) werden als Intermediärobjecte (= zwischengeschaltete Objekte) bezeichnet. Sie kommen in jedem Spiel vor und werden im therapeutischen Kontext eingesetzt, so dass sich die heilende Kraft des Spiels entfalten kann. Sie ermöglichen dem Kind sich selbst zu erfahren und mit ihrer Hilfe eine Brücke zum Gegenüber zu schlagen: Vom Ich zum Du; (Identitätsbildung)

Hat mein Kind ein Übergangsobjekt? Was könnte ihm ein solcher Begleiter sein?

4. Familienregeln

In allen Familien gibt es Familienregeln. Ohne Regeln ist ein positives Zusammenleben von Menschen nicht möglich. Häufig haben sich diese Regeln aus der alltäglichen Erfahrung entwickelt, aber keiner hat sie klar ausgesprochen, beispielsweise Tischregeln, Hygieneregeln, Respekt vor Eigentum des anderen etc. Beim „Einführen von Familienregeln“ geht es lediglich darum, dass Regeln, die meistens schon bestehen, bewusst gemacht werden. Der Vorteil einer „offiziellen Einführung“ liegt darin, dass Sie sich von da an auf diese Familienregeln berufen können. Kinder brauchen Regeln und Grenzen, damit sie mit Sicherheit wissen, was von ihnen erwartet wird.

Beziehen Sie Ihre Kinder in die Formulierung der Familienregeln ein. Viele Kinder haben Freude daran, an der Entwicklung von Familienregeln mitzuwirken!

4.1 Regeln für Familienregeln

- ➔ „Weniger ist mehr“
- ➔ Die Regeln sollten positiv formuliert sein
- ➔ Sie sollten leicht zu befolgen und realistisch sein
- ➔ Durchführbarkeit ist nötig
- ➔ sinnvoll und hilfreich ist es, die Regeln gemeinsam aufzumalen bzw. auf ein Plakat zu kleben und an einen, für alle sichtbaren Ort zu hängen

Welche Familienregeln sind uns wichtig?

Welche Regel möchten wir neu einführen?

4.2 Motivationshilfen

(Cornelia Nitsch/ Cornelia von Schelling: Kindern Grenzen setzen - wann und wie?)

Jedes Kind wünscht sich Eltern, die berechenbar und zuverlässig sind und verabredete Regeln auch ernst nehmen. Die Vierjährige hat morgens absolut keine Lust auf den Kindergarten. Ihre Mutter besteht jedoch darauf, dass sie geht, und verspricht gleichzeitig: „Du kannst dich darauf verlassen, dass ich dich nachher pünktlich abhole!“

!!! Ein erfolgreiches Umsetzen der Familienregeln setzt eine gute Beziehung voraus!!!

Um die Regeln zu verinnerlichen sollten Kinder beim erfolgreichen Erfüllen der Regeln unbedingt positiv bestärkt werden durch

- Lob (anerkennde und aufrichtige Worte, eine Körperberührung, eine Geste, das Erteilen der vollen Aufmerksamkeit usw.)
- das Beiwohnen einer bewusst geführten Unterhaltung der Eltern (z.B. Hast du gesehen, wie gut Laura heute ihre Spielsachen aufgeräumt hat?)
- Konkretes Loben
- eine Entscheidung einfordern („Ich helfe Dir. Räumst Du die Autos oder die Tiere auf?“)
- Gutes Vorbild geben (ist sehr wichtig!!!)
- Smilieplan (ein Belohnungsplan, bei dem sich das Kind für die erfolgreiche Bewältigung einer Aufgabe Punkte geben, diese sammeln und in einen Wunsch einlösen kann)

Durch welche Motivationshilfen könnte ich mein Kind beim Befolgen der Regeln unterstützen?

Konkrete, persönliche Kommunikation:

- Gewinnen Sie die Aufmerksamkeit
- Gehen Sie auf Augenhöhe des Kindes
- Sprechen Sie Ihr Kind mit seinem Namen an
- Beschreiben Sie das Problem einfach und ruhig
- Verwenden Sie eine persönliche Sprache
- Geben Sie ihrem Kind Zeit, um der Bitte Folge zu leisten
- Bleiben Sie in seiner Nähe
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es sich jetzt an die Regel hält
Kommt das Kind trotz des direkten Ansprechens noch immer nicht der Bitte nach, sollte eine wirksame Aufforderung erfolgen:
- die Aufforderung wird klar und positiv formuliert, sie gleicht einem Apell („Räume die Bausteine in die Kiste.“)
- Bewahren Sie Ruhe, aber seien Sie bestimmt
- Geben Sie ihrem Kind Zeit, um der Wirksamen Aufforderung Folge zu leisten
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es sich jetzt an die Regel hält! Positive Bestärkung ist hilfreicher, als negatives Verhalten in den Mittelpunkt zu stellen

5. „Aus Erziehung wird Beziehung“

„Kinder brauchen keine perfekten Eltern, aber sie brauchen Eltern, die wie Leuchttürme sind: Mütter und Väter, die ihnen Orientierung bieten“ Jesper Juul

Jesper Juul ist der festen Überzeugung, dass Kinder kompetente, kooperative Wesen sind und dass die Beziehung das Herzstück der Erziehung darstellt. Er formuliert 4 Grundwerte für eine Haltung in der Beziehung:

- **Gleichwürdigkeit** (Das Kind in seiner Welt ernst nehmen)
- **Integrität** (Ja sagen zu sich selbst/ Selbstgefühl)
- **Authentizität** (Einmaligkeit der eigenen Person, Echt-sein)
- **Verantwortung** (Erwachsene tragen immer die Verantwortung für die Qualität der Beziehung)

- Kinder suchen ein klares Gegenüber, Bezugspersonen mit einer persönlichen Sprache und der Bereitschaft zum Dialog.
- Kinder sind der Spiegel ihrer Eltern.
- „Ja“ zu sich selbst zu sagen, heißt nicht Nein zum Gegenüber
- Nein gehört dazu, Frust und Wut auch
- Unterscheiden von Wünschen und Bedürfnissen
- Mut zu individuellen Lösungen
- Vorsicht vor Macht/Ohnmacht
- Konsequenzen müssen umsetzbar und nachvollziehbar sein

Aus: „Nein aus Liebe“, „Das kompetente Kind“, „Aus Erziehung wird Beziehung“ von Jesper Juul

Worauf möchte ich in meinem Erziehungsverhalten zukünftig besonders achten?

6. Etwas Wichtiges zum Schluss

(Cornelia Nitsch/ Cornelia von Schelling: Kindern Grenzen setzen - wann und wie?)

➔ Jedes Kind muss auch mal über die Stränge schlagen, die Eltern ärgern und zur Verzweiflung bringen, um herauszufinden, wie sich Erwachsene verhalten und welche Muster in dem sozialen Umfeld, in das sie hineinwachsen, gelten: „Wie reagieren Erwachsene, wenn ich genau die Schimpfwörter benutze, die sie zum Tabu erklärt haben!“ Oder „Ärgern sie sich, wenn ich ungewaschen zum Frühstückstisch erscheine, oder bleiben sie cool?“

➔ Familienregeln gelten für alle Familienmitglieder gleichermaßen. Die Eltern sind wichtige Vorbilder! Aber: Eltern sind Menschen – Fehler müssen für alle erlaubt sein! Es geht um ein annehmendes Lernfeld für eigene Erfahrungen.

→ Familienregeln sollten und müssen von den Familienmitgliedern in ihrer Sinnhaftigkeit immer wieder hinterfragt und an neue Gegebenheiten angepasst werden! Je älter die Kinder umso mehr Mitspracherecht sollte Ihnen beim Vereinbaren der Familienregeln gegeben werden.

→ Außergewöhnliche Situationen (z. B. Besuche bei/von Freunden, lange Autofahrten, Einkäufe...) erfordern bisweilen neue, vorher abgesprochene Regeln bzw. Vereinbarungen gekoppelt mit einer Belohnung als Ansporn!

Beim Bewusst-Machen, Einführen und Umsetzen der Regeln und Rituale in Ihrer Familie wünschen wir Ihnen viel Freude.

Und bedenken Sie:

Nicht zuviel auf einmal,
alles nach der Reihe,
jedes zu seiner Zeit.

(E. Nieder)

7. Literaturangaben

- Michael Schnabel: Alltagsrituale in Familien: Oasen der Zuneigung und Geborgenheit in: Das Familien-Handbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik (IFP), 2002
- Cornelia Nitsch/ Cornelia von Schelling: Kindern Grenzen setzen - wann und wie? Mosaik-Verlag 1998
- Die richtige Erziehung von A-Z; Mit Liebe und Verständnis Grenzen ziehen, Naumann & Göbel Verlag
- Petra Kunze: Die schönsten Rituale für Kinder, Gräfe und Unzer, 2000
- Axel Hacke: Der kleine Erziehungsratgeber, Verlag Antje Kunstmann 2006
- www.hoppsala.de
- www.familienhandbuch.de
- Jesper Juul: Nein aus Liebe; klare Eltern-starke Kinder, Kösel-Verlag
Das kompetente Kind, Grundprinzip der Pädagogik; Rowohlt
Leitwölfe sein; Beltz Verlag
Aus Erziehung wird Beziehung; Herder Verlag