

## Liebevoller Erziehungshelfer

# Rituale für die Kinder

**Rituale erleichtern vielen Eltern das Einführen von Regeln in der Familie, das Setzen von Grenzen und das Durchstehen von größeren und kleineren Krisen.**

Im Alltag von vielen Familien geht es vor allem darum, das gemeinsame Leben zu gestalten. Eine Reihe von Regeln erleichtert das Zusammenleben und macht es für alle schöner und angenehmer. Solche Regeln zu vermitteln, ist ein Prozess, der im Grunde nie endet. Dabei sind auch der Kreativität jeder Familie keine Grenzen gesetzt, und es ist schön, wenn sich immer wieder neue Ideen entwickeln, die das Familienleben lebendig halten.

## Was sind eigentlich Rituale?

Den wenigsten ist bewusst, dass Rituale in allen Kulturkreisen existieren und jeden

Menschen von früh bis spät begleiten: Vom morgendlichen Zähneputzen bis zur Gutenachtgeschichte, von der Art der Begrüßung bis über die guten Wünsche für das neue Jahr. Rituale folgen normalerweise einem festen Ablauf. Sie unterliegen einem bestimmten Schema. Gewisse Verhaltensweisen werden in bestimmten Situationen wiederholt, und die Abfolge des Rituals ist vertraut. Gerade Kinder wissen zum Beispiel ganz genau, dass die „Gutenachtgeschichte“ nach dem Zähneputzen kommt und nicht vorher. Das zeigt auch, dass ihr Sinn nicht logisch fassbar ist, sondern einfach darin besteht, dass sie anerkannt und befolgt werden.

## Was können Rituale?

Rituale unterstützen Kinder in ihrer gesunden Entwicklung. Sie schulen das Gedächtnis und das Denkvermögen,

sie erleichtern Lernen und Konzentration. Rituale fördern die Selbständigkeit und helfen Regeln und Grenzen einzuhalten. Sie schaffen Ordnung und Kontinuität im Leben des Kindes und helfen Krisen zu bewältigen. Vor allem aber schenken sie Geborgenheit und vermitteln Sicherheit, Vertrauen und Orientierung. Dadurch kommt ihnen auch eine große Bedeutung in der Reduktion von Ängsten zu.

## Ideen für Rituale

Gerade bei wichtigen Festen wie Ostern oder Weihnachten zeigt sich, wie wichtig uns allen diese Rituale sind – obwohl für viele die eigentliche Bedeutung gar nicht mehr so klar ist.

Rituale prägen unsere Beziehungen und unsere Tagesabläufe in der Familie.

Denken Sie an lustige Badespiele: Mit „Tierwaschlappen“, der berühmten Gummiente,



**Mag. Mag. Manuela Oberlechner**

Psychologin, Trainerin, Begründerin  
[www.family-support.net](http://www.family-support.net)

den Schaumkronen auf dem Badewasser badet es sich viel lieber; das Bademäntelchen, in das man nach dem Baden gehüllt und ins Zimmer getragen wird, lässt Kinder liebevolle Geborgenheit spüren.

Viele kennen auch den Morgengruß, das Tischgebet oder -gedicht, das „Guten Appetit!“, die „eigene bunte Frühstückstasse“.

Was die Freizeit betrifft, so könnten Sie fixe Zeiten für Familiengespräche, Spiele, Filmansichten oder einen Sonntagsausflug in Ihrem Ritualkoffer haben. Freizeitrituale sollten

keinen Stress erzeugen, sondern Struktur in den Tag bringen. Kinder sollten dabei auch die Möglichkeit haben, zur Ruhe zu kommen. Ein besonderer Besuchstag bei Freunden oder Verwandten kann dazu führen, dass sich das Kind auch schon lange vorher darauf freuen kann. Bereits im „Kleinen Prinzen“ erklärt der Fuchs dem Kleinen Prinzen, wie das geht. Wichtige Rituale drehen sich natürlich auch um das Zubettgehen. Ein Schmusetier, das man ins Bett mitnehmen darf, die Schlafmelodie oder die Gutenachtgeschichte sind bewährte Beispiele.

**Buchtipps: Die schönsten Rituale für Kinder, Gräfe und Unzer Verlag**

Rituale fördern die Selbständigkeit eines Kindes und helfen Regeln und Grenzen einzuhalten.

