

JEDEN MORGEN, JEDEN ABEND

*Rituale beim Aufstehen
und Schlafengehen geben
Kindern Halt und Sicherheit.
Die Kinder- und Jugendthera-
peutin Verena Radlingmayr
erklärt, woraufes dabei
ankommt.*

Text: Antonia Wemer

Woher weiß ein Kind morgens beim Aufwachen, dass die Welt in Ordnung ist? Ganz einfach: Mama oder Papa kommen bei der Tür herein und tun genau das, was sie jeden Tag tun: etwa ganz sanft die Vorhänge aufziehen, damit das Sonnenlicht ins Zimmer kann, sich ans Bett setzen und eine Gute-morgengeschichte erzählen. Oder jedes Kind nacheinander wachkuscheln und dann ein Aufwachlied singen. Oder die Katze ins Zimmer lassen, „Nutella oder Honig?“ flüstern und die vielen schönen Dinge ankündigen, die heute auf dem Plan stehen. Egal, wer den Weckdienst übernimmt: Er oder sie muss genau das tun, was der Nachwuchs erwartet. Denn Kinder brauchen Rituale, um sich geborgen zu fühlen.

„Die kleinen täglichen Rituale geben Wärme, Sicherheit und Stabilität“, sagt die ganzheitliche Kinder- und Jugendtherapeutin Verena Radlingmayr. „Erstens machen sie Spaß und zweitens hat sogar meine Oma schon immer einen geregelten Tagesablauf empfohlen.“

Aus der Traumaforschung ist bekannt, dass solche liebevoll wiederholten Wiederholungen Kindern den nötigen Halt geben, um selbst schwere Situationen zu meistern. Rituale sind aber auch deshalb so wichtig, weil Eltern und Kinder sie gemeinsam haben. „Das stärkt die Verbindung, gibt das Gefühl, geliebt und willkommen zu sein, und ist eine Bestätigung dafür, dass die eigenen Bedürfnisse wichtig sind.“

Aber auch nicht familiäre Rituale spielen im Kinderleben eine große Rolle: Gemeinsame Feiertage, Geburtstage, Namenstage und Schulfeste geben beim Heranwachsen das Gefühl, zu einer Gemeinschaft zu gehören. „Sie sind wichtig für die Identifikation“, sagt Radlingmayr. „Man braucht Rückhalt nicht nur aus der eigenen Familie, sondern auch aus etwas, das größer ist.“

Gewohnheiten, die mehr können.

Nicht zuletzt können diese fixen Programmpunkte auch sinnstiftend sein. „Früher gab es diese schöne Tradition, täglich oder wenigstens einmal pro Woche an eine bestimmte Stelle des Gartens zu gehen, um sich bei der Natur zu bedanken. Bei solchen Ritualen spüren wir, dass wir in etwas Größeres eingebunden sind.“ Kinder lernen auf diese Weise, Verantwortung zu übernehmen. Und auch für Erwachsene sind solche zeremoniellen Handlungen gut, wenn sie merken, wie sehr ihr Kind sich darüber freut.

Natürlich ist nicht jede Familiengewohnheit ein Ritual, das Sicherheit und Sinn vermittelt. Wenn es üblich ist, dass Kinder den Tisch erst verlassen dürfen, wenn sie alles aufgegessen haben, sorgt die Wiederholung eher für unangenehme Gefühle. „Ein Ritual sollte Freude machen!“, sagt Radlingmayr. „Ein gemeinsames



Foto: Stockkey



Dabei müssen die gesetzten Aktionen keine großen Inszenierungen sein. „Rituale, die Halt geben und stabil gegen Krisen machen, sind meistens alltägliche Kleinigkeiten“, sagt Radlingmayr. „Das ist ja das Spannende.“

Zu den klassischen Beispielen gehört, sich beim Spaziergehen an den Händen zu halten, einander morgens und abends bewusst in den Arm zu nehmen, beim Zähneputzen ein gemeinsames Lied zu hören oder zu tanzen und vor dem Schlafengehen den Tag zu besprechen. „Größere Kinder kann man beispielsweise um Hilfe bitten – auch das kann ein Ritual sein, indem man beim Kochen oder beim Aufräumen gemeinsame Zeit verbringt.“ Vor allem Rituale wie etwa das Zubettbringen sollten nach Möglichkeit nicht unterbrochen oder gestört werden. Das Handy bleibt also draußen.

Auch Rituale halten nicht ewig.

Vermeiden sollte man alles, was die Liste der To-dos verlängern könnte und am Ende des Tages auch noch erledigt werden muss. Wer ein solches Ritual in der Familie zu etablieren versucht, wird bald aufgeben. „Das ist dann wie bei Neujahrsvorsätzen schnell wieder Geschichte.“

Aus manchen Ritualen wachsen die Kinder schließlich heraus. Volksschulkinder oder Teenager haben andere Bedürfnisse als Babys. „Wenn man das Gefühl hat, dass ein Ritual sich ein bisschen totläuft, dann kann ein Familienrat überlegen, was man besser machen könnte oder ob man etwas Neues versuchen sollte“, sagt die Kinder- und Jugendtherapeutin. Oft genügt es, den Ablauf einfach an die Entwicklung des Nachwuchses anzupassen. „Alles, was Kinder selber tun können, sollen sie auch selber tun dürfen.“



ZUR PERSON

Mag. Dr. Verena Radlingmayr ist ganzheitliche Kinder- und Jugendtherapeutin. Außerdem bietet sie für Kinder ein persönlichkeitsförderndes Programm an, das auch in Schulen gelehrt wird. verenaradlingmayr.com

Essen kann ein gutes Ritual sein – oder auch nicht, wenn es zu strikt ist. Wenn es eine Chance darstellt, sich persönlich auszudrücken, ist es eine schöne Sache. Man sollte bei allen Ritualen darauf achten, dass jeder seinen Beitrag leistet und jeder etwas bekommt. Es braucht ein ausgeglichenes Verhältnis von Geben und Nehmen.“

Wichtig ist laut der Expertin auch die Verlässlichkeit der Handlung. So wird eine Gutenachtgeschichte erst dann zum Ritual, wenn sie täglich zu einem bestimmten Zeitpunkt vorgelesen oder erzählt wird, also etwa direkt vor dem Lichtausschalten. Ähnliches gilt für die wöchentliche Danksagung an die Natur.

Fotos: Stocksy, Evgenia Rieger

Immer wieder gern!

Wohlfühlrituale, die Kinder lieben

Für einen guten Start in den Tag:

Ein schönes Weckritual kann aus einer Kuschelrunde vor dem Aufstehen, einem sanften Wangestreicheln oder einem liebevollen Spruch bestehen. Für Power und gute Laune sorgen gemeinsame Morgengymnastik oder ein lustiges Zahnputzspiel. Man kann aber auch einfach auf einem Bein ins Bad hüpfen oder in die Küche tanzen. Besonders beliebt ist das ausgedehnte Sonntagsfrühstück mit der Familie, bei dem viel geplaudert und gelacht wird.

Für eine gute Nacht:

Vor dem Schlafengehen sind Relax-Rituale ideal – von der entspannenden Kopfmassage über das Vollbad mit beruhigenden, kindergerechten Essenzen bis hin zur warmen Milch mit Blütenhonig von WALD & WIESE oder im Bett das zurechtgelegte Schmusetuch von WINDEL VIP. Auch das Vorlesen oder Erfinden einer Geschichte sowie ein leises Gutenachtlied helfen beim Abschalten. Oft ist es aber auch sinnvoll, das Kind erzählen zu lassen. So kann es die Ereignisse des Tages leichter verarbeiten und hinter sich lassen.

TIPP Wie das Vorlesen die Entwicklung der Kinder unterstützen kann sowie zahlreiche Kinderbuch-Empfehlungen lesen Sie ab Seite 30!

Gewohnheiten, an die man sich ewig erinnert.

Einstellen sollte man diese Gepflogenheiten aber nicht, nur weil die Kinder schon groß sind. Besonders die Morgen- und Abendrituale sind vielen länger wichtig, als sie zugeben würden. „Ich erinnere mich selbst noch daran, wie ich wegen dieser Rituale genervt war“, sagt die Therapeutin. „Doch heute sind sie die wertvollste Erinnerung.“ Das Vorlesen kann dann vielleicht aus dem Kinderzimmer ins Wohnzimmer verlagert werden, wenn den Kids ihre Privatsphäre heilig wird, anstatt darauf zu verzichten. „Manchmal tun wir so erwachsen“, sagt Verena Radlingmayr, „doch in Wirklichkeit sind es genau diese kleinen Dinge, die uns im Innersten trotzdem erfreuen.“ ○

Himmeltau®

himmlisch fein für Gross und Klein

