

Kuscheln und zusammen im Bett ein Buch lesen – ein wundervolles Ritual



Momente der Nähe schaffen

Rituale geben in Familien Halt, stärken Beziehungen und verleihen dem Alltag Bedeutung.

Mit kleinen, einfachen Ideen lassen sich besondere Erlebnisse gestalten – für jeden Tag und Anlass im neuen Jahr.

Als Sabine Brunners Kinder klein waren, öffneten sie abends vor dem Zubettgehen das Fenster, schauten in den Sternenhimmel und schickten einen Gutenachtgruss an alle, die ihnen in den Sinn kamen. Dann besprachen sie, was an diesem Tag gut und was weniger gut war. «Bewusste, regelmässig vorgenommene Alltagshandlungen geben Kindern eine Orientierung», sagt Sabine Brunner, Psychotherapeutin am Marie Meierhofer Institut für das Kind. Gerade in Situationen von Veränderungen, zum Beispiel nach Schulferien, bei einem Wechsel in eine neue Klasse oder in stressigen Zeiten, können Rituale Halt geben.

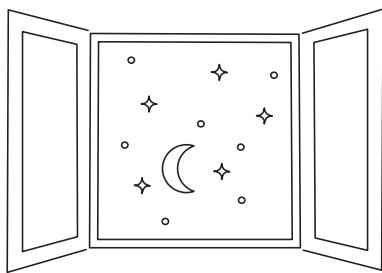
«Man muss sich allerdings die Frage stellen, was ein Ritual erreichen soll», sagt Brunner. Ist der Morgen immer chaotisch, und sind alle gestresst? Dann kann es helfen, jeweils am Abend zuvor alles bereitzulegen, was am nächsten Tag griffbereit sein muss. Ein Abendritual wie jenes mit dem Fenster könne Ruhe in eine Situation bringen, wenn alle müde seien und es vielleicht öfter zu Streit komme. Es biete zuverlässig einen Moment, um über das, was beschäftige, zu reden und sich zu versöhnen.

Ein Ritual muss aber nicht täglich stattfinden. Im Dezember Grittibänze backen, zu Ostern Eier färben - auch das sind Bräuche, die die Freude an den Jahreszeiten und am Vergehen der Zeit stärken.

Schliesslich können Rituale auch Beziehungen stärken, zum Beispiel, wenn die Kinder ein Elternteil weniger oft sehen. Man könnte einen fixen Abend einführen, den dieser Elternteil exklusiv mit dem Kind verbringt - und bei mehreren Kindern einen Turnus einführen. Das Kind darf dann die Aktivitäten mitgestalten. «Ein Ritual soll das Leben erleichtern», so Brunner. Sie empfiehlt, dass sich Eltern in einem ruhigen Moment Gedanken darüber machen, was für alle passen könnte. «Ein Ritual soll nicht verkrampt durchgezogen werden.» Merke man, dass niemand Freude habe oder es zu mehr Stress führe, dann lieber sein lassen.

Rituale für jeden Tag

- Vor dem Schlafengehen von etwas Schöinem erzählen, das tagsüber passiert ist. Allenfalls in ein Tagebuch schreiben. Inspirierend ist der Journaling-Kalender «365 neue Seiten von dir». Er ist für Erwachsene, eignet sich aber auch für Kinder, etwa die Frage: Welche Dinge zu Hause machen mich glücklich?



«Bewusste, regelmässige Alltags-handlungen geben Kindern eine Orientierung.»

Sabine Brunner, Psychotherapeutin am Marie Meierhofer Institut für das Kind

- Vor dem Einschlafen fragen, wovon das Kind träumen möchte. So schweifen die Gedanken zu etwas Positivem. Und vielleicht klappt es sogar mit dem Träumen ...
- Vorlesen bleibt ein wertvolles Ritual, auch wenn Kinder selbst lesen können. Geschichten bereichern - und vielleicht hat eines der Kinder Lust, vorzulesen?

Rituale für jede Woche

- Am Sonntagmorgen dürfen die Kinder mithelfen: Teig für Pancakes anrühren, einen Bananenshake mixen oder Eier fürs Rührei aufschlagen - so schmeckt der gemeinsame Zmorge noch besser.
- Einmal pro Woche ist Komplimentetag. Jedes Familienmitglied erzählt, was ein anderes diese Woche toll gemacht hat.
- Unangenehmes mit Angenehmem verbinden. Beim gemeinsamen Aufräumen darf jeder sein Lieblingslied wählen, das dabei abgespielt wird.

Rituale für jeden Monat

- Ein monatlicher Yes-Day (oder Halbtag) liegt drin: Die Kinder bestimmen die Freizeitgestaltung - natürlich mit vorab vereinbarten Rahmenbedingungen. Funktioniert auch gut in den Ferien.
- Ein festliches Abendessen zelebrieren: den Tisch mit Kerzen oder Blumen dekorieren. Schöne Gläser aufdecken, auch für Kinder. So wird aus einem gewöhnlichen Samstagabend ein privates Familienfest.
- Einmal im Monat Spiele tauschen mit Freunden, Nachbarn, Verwandten. Das bringt Abwechslung beim Spieleabend, ohne alles selbst kaufen zu müssen, und Freude, wenn das eigene Spiel zurückkommt.

Rituale für besondere Situationen

- Am Montagabend nach den Schulferien dürfen die Kinder das Abendessen wünschen. Ja, auch ein Döner vom Imbiss nebenan ist erlaubt.
- Wenn die Eltern ausgehen, den Kindern eine Überraschung aufs Kissen legen, etwa eine Notiz mit einem Gute-Nacht-Wunsch oder ein Bettmümpfeli (das vor dem Zähneputzen genascht wird).
- Einmal pro Schulferien ein Matratzenlager im Wohnzimmer errichten: alle Matratzen zusammenlegen und beim Filmschauen einschlummern.