



serezhnyy, Depositphotos.com

Rituale für Familien

Heilsame Kraftquellen für Vertrauen und Orientierung

In einer Zeit, die ständigen Veränderungen unterworfen ist und in der nichts mehr so ist, wie es einmal war, brauchen wir Sicherheit, Orientierung und Vertrauen. Diese Eigenschaften vermitteln uns Rituale.

Ihre Geschichte ist so alt wie die Menschheit selbst: Schon immer stifteten Rituale Gemeinschaft, stärkten Gruppen und halfen in schweren Zeiten auch Einzelnen zu überleben. Rituale leben von Wiederholungen und erzeugen dadurch Verlässlichkeit, Kraft, Vertrauen und – je nach Anlass – auch Feierlichkeit.

Heute geht es nicht mehr ums Überleben, sondern zunehmend mehr um Sicherheit, Halt, Geborgen-

heit und Orientierung. Gerade Kinder lieben Traditionen und feste Gewohnheiten, und brauchen diese auch um sich in der Welt zurechtzufinden.

So ermöglichen Rituale Kindern eine Orientierung in der Gemeinschaft und helfen ihnen sich mit anderen verbunden zu fühlen.

Psychologen betonen ihre heilende Wirkung auf die Identitätsentwicklung des Kindes, denn sie unterstützen die Ausbildung des Urvertrauens.

Dabei hat jede Familie ihre eigenen Rituale – lieb-gewonnene Gewohnheiten und Gesten, die man gemeinsam schätzt und pflegt. So entscheidet etwa ein festes Morgenprogramm, wie Kinder und Eltern in den Tag starten: ein sanftes Aufwecken, ein Morgenkuss, ein Aufwecklied.

Auch das Packen der Brotzeitbox kann für Eltern und Kindern ein stärkendes Teil dieses Programms sein – etwa wenn sich in der Dose das Lieblingsobst des Kindes befindet und dazu ein Zettel mit einem lieben Wort und einem Smiley. Ebenso sind der Kuss oder die Umarmung beim

Abschied in Kita oder Schule eine vertrauensvolle Stärkung.

Im Tagesablauf bedeuten gemeinsame Mahlzeiten, die einem bestimmten Ablauf folgen, Familienzeit: ein fröhliches Miteinander und ein Austausch von Neuigkeiten aus Kindergarten bzw. Schule. Dazu können auch das gemeinsame Vorbereiten der Mahlzeit, das Tischdecken sowie später das Abräumen gehören.

Bettgehrituale vermitteln Kindern Geborgenheit und Sicherheit – eine Vorlesegeschichte, ein Gute-Nachtlied, ein Gute-Nachtkuss entspannen und erzeugen Wohlbefinden. Auch Kuschelrituale verhelfen Kindern in angstbesetzten Situationen zu mehr Vertrauen.

Besonders Geburtstage sind reich an immer wiederkehrenden Abläufen, die Kinder schon im Vorfeld mit Freude erwarten. Das Geburtstagslied oder -gedicht, der vertraute Kerzenkreis, ein bunt dekoriertes Kuchen, Geschenke, ein schön gedeckter Tisch und eine Feier im Familien- und Freundeskreis unterstreichen die Wichtigkeit und Bedeutung des Geburtstagskindes.

Gerade Kinder lieben Traditionen und feste Gewohnheiten

Gerade in Zeiten von Lebensübergängen wie dem Eintritt in den Kindergarten oder in die Schule sind Rituale wichtig. Liebevolle Zeichen von Nähe geben Kindern Kraft und Mut für Schritte in die eigene Unabhängigkeit und bieten Eltern hilfreiche Ankerpunkte beim Loslassen.

Auch wenn die Pandemie vieles einschränkt, das Leben ist trotzdem schön. Hilfreich können hier Rituale sein, die eine positive Stimmung unterstützen.

Manche Familien haben begonnen täglich oder wöchentlich miteinander zu singen, zu tanzen oder regelmäßig auf Entdeckungstouren in die nahe Umgebung zu gehen.

Ganz gleich welche Traditionen und Gewohnheiten Sie in Ihrer Familie kennen und leben – gerade in dieser Krisenzeit können sie das vermitteln, was uns allen gut tut: Zugehörigkeit, Sicherheit, Orientierung, Nähe und Vertrauen.

 **BENEDICTA BECKER-BALLING**



Benedicta Becker-Balling bietet in ihrer Gundelsheimer Praxis seit mehr als zwanzig Jahren psychologische Beratungshilfe.
www.ankerpunkt.de