

Diese Rituale lassen Kinderherzen höher schlagen



Fragen, die Sie für sich selbst beantworten können:

Welche Rituale aus dem Alltag fallen Ihnen ein?

Wozu glauben Sie, sind Rituale wichtig?

Speziell für ganz kleine Kinder geben Rituale eine **Tagesstruktur**. Kinder, die noch nicht die Uhr kennen, **orientieren** sich an regelmäßigen Abläufen. Schon Babys gibt es **Sicherheit**, wenn sie wissen, was nach dem Aufstehen auf sie zu kommt und wann der Tag zu Ende ist. Das kann sein: Nach dem gemeinsamen Essen und der Körperpflege, dass gemeinsam gespielt wird, dass nach dem Mittagessen eine Schläfchen erfolgt – idealerweise um dieselbe Zeit. Dass am Nachmittag ein Ausflug ins Freie erfolgt und der Tag mit derselben Reihenfolge endet. Kinder fühlen sich auch in jungen Jahren kompetent, wenn sie wissen, was danach kommt und das **reduziert** auch die **Angst** vor unbekanntem Situationen. Oder es gibt Tage, an denen eine bestimmte Aktivität folgt. Mein Sohn weiß, dass wir am Donnerstag die Urli besuchen.

Durch Rituale Vermitteln wir aber auch **familiäre Wertvorstellungen**, Dinge, die uns wichtig sind, z.B. in der Weihnachtszeit, ob wir miteinander einen Adventkranz basteln oder lieber einen kaufen, wie Geburtstage oder andere Festtage gefeiert werden. Genauso aber auch, was in der Familie Tabu ist und nicht geht. Wenn wir gemeinsam einkaufen gehen, dass ich Obst der Saison kaufe und im Winter gibt es bei uns keine Erdbeeren.

Rituale **fördern** auch **das Miteinander**, wir verbringen eine gewisse Zeit miteinander, gehen auf den anderen ein, freuen zusammen zu sein. Das hilft auch Kindern bei einem besseren Spracherwerb, weil einfach mehr gesprochen wird, wenn wir öfter Zeit miteinander verbringen und fördert ebenso ihre **Selbstständigkeit**, weil sie **Regelabläufe** sich **besser merken** und verinnerlichen.

Auch kann es Rituale zum Setzen von Grenzen und Regeln geben, bzw. was passiert, wenn eine Regel verletzt wird?

Rituale sollten dem Alter der Kinder entsprechen, sie auch möglichst **miteinbeziehen**, damit sie auch den Ablauf mittragen können, sie können sich dann besser darauf einlassen und sich konzentrieren.

Besonders in **Krisensituationen** helfen Rituale bei der Bewältigung, z.B. ein Begräbnis, insbesondere der Leichenschmaus im Anschluss. Rituale geben hier **Halt und Geborgenheit**.

Rituale machen Kinder seelisch stark. In der Resilienzforschung ist man draufgekommen, dass es verschiedene Aspekte gibt, die Menschen psychisch stärken und so auch weniger anfällig für

seelische Erkrankungen machen. Das Wort Resilienz kommt ursprünglich aus der Physik. Das ursprüngliche lateinische Wort ist: re-silire, zurückspringen. Gemeint ist das Zurückspringen eines Materials nach einer Belastung oder Verformung in ihre ursprüngliche Form. In der Psychologie bezeichnet man mit diesem Begriff die Fähigkeit des Menschen, Belastungen, schwierigen Lebenssituationen standhalten, manchmal sogar an ihnen wachsen zu können. Es gibt Studien, die Kinder einige Jahrzehnte begleiten und erforschen, warum manche Erwachsene trotz zerrütteter Kindheit glücklich sein können.

Dr. Boglarka Hadinger ist eine dieser Forscherinnen und sie nennt folgende wichtige Faktoren zur seelischen Gesundheit:

Gute Beziehungen: Es muss zumindest einen positiv besetzte Bezugsperson geben, das muss nicht unbedingt ein Elternteil sein, auch eine Lehrerin, ein Nachbar, ein Trainer oder eine Betreuerin in einem Verein können diese Vorbildfunktion übernehmen. Gute Kommunikation schafft auch gute Beziehungen. Ich fühle mich geliebt, der andere hört mir zu, ich kann Fragen stellen und pflege einen freundlichen und wertschätzenden Umgang.

Ein weiterer Faktor ist die **Selbstwirksamkeit:** Ich kann etwas zu der Welt beitragen, ich kann **etwas tun, was gebraucht wird**. Ich bekomme für mein Tun **Lob und Anerkennung** und bin dadurch **motiviert** weiter zu machen. Heuer im Frühjahr entstand an der Donaulände der 1. Tullner Kräuter-Naschgarten und mein Sohn war von Anfang an dabei. Er hat beim Aufbau des Weidendoms mitgeholfen hat freiwillig 2 Stunden lang Steine für den Barfußweg geschleppt und jetzt im Herbst das Laub für den Igel zusammengerechnet. Ich hab ihn dazu nicht mal animieren müssen, er hat ganz von alleine gewusst, was er tun kann.

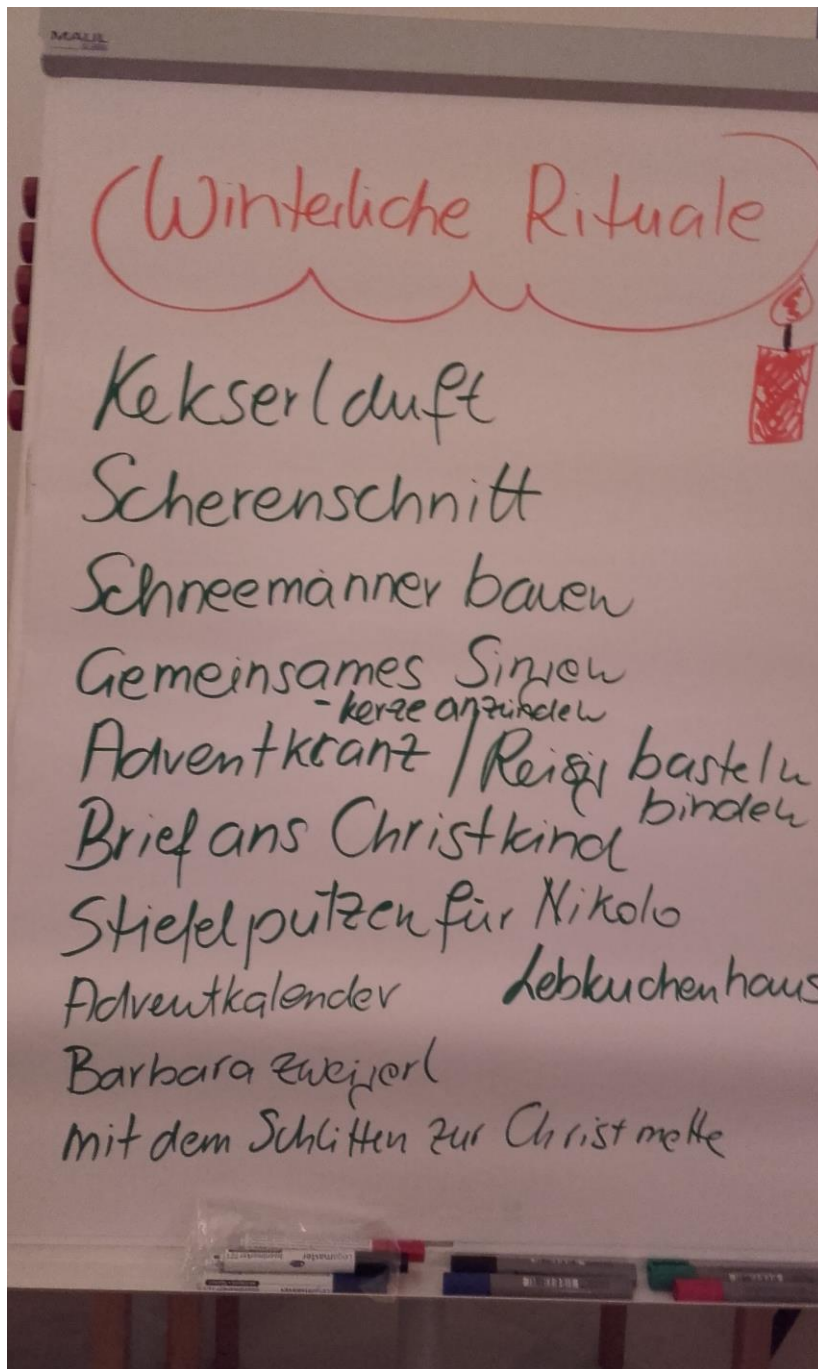
Ein weiterer Resilienzfaktor ist der **Sinn**, den mein Tun hat. Wenn ich weiß, ich kann etwas bewirken, das auch für andere sinnvoll ist, hat es eine gesundheitsfördernde Wirkung. Auch wenn etwas im Moment vielleicht unangenehm und anstrengend ist, wenn ich weiß, ich verfolge damit mein Ziel und es entspricht meinen Idealen und Wertvorstellungen, kann eine schmerzhaft Erfahrung mein Leben sogar bereichern.

Durch das Miteinander erfahre ich aber auch **etwas über mich selbst**, wie werde ich gesehen, bin ich OK? Wichtig ist der **Zuspruch durch andere Menschen** und das Wissen, etwas zum Positiven verändern zu können. Christophs Papa hat 2 Buben mit in die Beziehung gebracht, der damals 8-Jährige hat immer wieder gehört, wie schlimm er im Gegensatz zu seinem kleinen Bruder ist. Worauf er unbewusst nur noch negative Aktionen gesetzt hat, weil er ohnehin keine Anerkennung bekommen hat, auch wenn er sich noch so bemüht hatte. Ich habe bewusst nur die positiven Handlungen honoriert und wenn er sich ungeschickt verhalten hatte, keine große Beachtung geschenkt. So sind die positiven Taten immer mehr geworden und er braucht immer weniger negative Handlungen, um die Aufmerksamkeit zu bekommen.

Besonders für Kinder ist es wichtig, sich ausreichend im Freien, in der Natur **bewegen** zu dürfen. Bei meinem Sohn merke ich deutlich, wenn er 1-2 Tage nicht draußen war. Er ist rastlos, unausstehlich und macht vermehrt Blödsinn. Auch ist unser **Lebenstempo** immer schneller, Kinder kommen **kaum zur Ruhe**, haben keine Zeit **frei zu spielen**, werden immer mehr von außen bespielt und sind immer weniger **kreativ**. Haben sie keinen ausreichenden Lebensraum, kann es passieren, dass sie sich in ihre eigene Welt flüchten und laufen Gefahr abhängig von Medien zu werden.

Gerade Rituale helfen dabei all diese Resilienzfaktoren zu stärken, unseren Kindern zu helfen mit Widrigkeiten des Alltags besser umgehen zu lernen und sie in ihrer seelischen Gesundheit zu unterstützen.

Wenn Sie sich jetzt an Ihre eigene Kindheit erinnern und speziell an die kalte Jahreszeit denken, welche Rituale fallen Ihnen da ein, sind sie noch immer positiv besetzt, haben sich einige vielleicht überholt? Was geben Sie an Ihre Kinder weiter?



Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie eine fröhliche Weihnachtszeit, mit Ihren eigenen Ritualen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.lebenszeichen.biz und www.elternwerkstatt.at

Und hier noch die Keksrezepte:

MARZIPANKEKSE

Zutaten:

350 g Dinkel-Vollkornmehl

250 g Butter (!)

125 g Staubzucker

250 g Marzipan

1 Ei,

1 Eigelb

1/2 gestrichener TL Hirschhornsalz (Treibmittel)

1 P. V-Zucker

1 Pr. Salz

1 Fl. Bittermandelöl

Glasur: Staubzucker, wenig Wasser, Bittermandelöl

Zubereitung:

Gesiebtes Mehl mit kalter Butter abbröseln und übrige Zutaten dazu mengen, mind. eine Std. kaltstellen. Dann gleiche Menge Kekse mit Löchern und ohne Löcher ausstechen und bei 180°C ca. 8 - 10 min. backen.

Mit Marillenmarmelade zusammenkleben und mit Glasur bestreichen.



MEINE VANILLEKIPFERL

Zutaten:

55 dag glattes Mehl gesiebt

45 dag Thea oder Butter

11 dag Staubzucker gesiebt + 1-2 Packerl Vanillezucker, Mark einer Vanilleschote

2 Eidotter

15 dag geriebene Haselnüsse

Schale einer ungespritzten Zitrone

Staubzucker zum Wälzen

Zubereitung:

Zuerst Mehl und Butter/Thea abbröseln, dann die restlichen Zutaten rasch zu einem Teig verkneten. Teig mind. eine Stunde im Kühlschrank rasten lassen, kann auch über Nacht sein.

Rolle machen (daumenbreiter Durchmesser), in Einzelstücke teilen (fingerbreit) und daraus Kipferl formen (parallel zu den Fingern ausrollen). Den restlichen Teig dabei im Kühlschrank aufbewahren.

Backen:

Rohr vorheizen: 180°, Unter- und Oberhitze

Blech mit Backpapier belegen, auf Höhe 2 ca. 13 min. backen

Etwas auskühlen lassen, dann im gesiebten Staubzucker wälzen.

In die Keksdose einen viertel Apfel und die leere Vanilleschote legen. Nach ein paar Tagen sind die Vanillekipferl so richtig schön mürb – ein Genuss!

