

## Rituale für die ganze Familie

Unsere gemeinsamen Tage zu Hause verlaufen nun weniger chaotisch. Wir haben unsere Struktur gefunden. Dabei orientiere ich mich an den für die Kinder gewohnten Abläufen aus Kindergarten und Krippe. Naja, vielleicht ein bisschen anders, denn immerhin können jetzt alle ausschlafen und der morgendliche Stress fällt weg.

Nachdem die Sonnenstrahlen uns wachgekitzelt haben, genießen wir erst mal noch die morgendliche Ruhe und Stille und kuscheln eng zusammen. Schön langsam werden die Kinder wacher und wir stehen auf.

Um 8.00 Uhr bereite ich den Frühstückstisch vor. Ich weiß, dass der Große erst lieber später frühstückt (so wie ich selber auch). Es findet also „gleitendes Frühstück“ statt, denn **Essen soll etwas schönes sein** und ich möchte **keinen Zwang** ausüben. Ich weiß, dass mein Großer ein gutes Hungergefühl hat und kommen wird, sobald er Hunger verspürt.

Mittagessen gibt es um 11:30 Uhr und es ist die Zeit, wo wir alle zusammensitzen. Das ist mir wichtig. Zwischen 14:00 und 15:00 Uhr gibt es dann nochmal einen Nachmittagsnack und die bereits gewohnte Abendbrotzeit um 17:00 Uhr. Um 19:00 Uhr ist dann Bettgezeit.

Gut! Unser Tag hat soweit einen äußeren Rahmen! Hmmm, aber irgendetwas fehlt da doch noch. Ja mir kommt´s: Es sind die Dinge, die unseren Alltag lebendig werden lassen, die für eine wohlige Atmosphäre sorgen. Es geht nicht nur darum, was wir machen, sondern vor allem wie wir es machen.

Es sind **Rituale**, die für Freude am Miteinander sorgen.

Also überlege ich, welche Rituale zu uns passen - sowohl für die ganze Familie, als auch für den Einzelnen.

Es ist wichtig, dass trotz des ganzen Drumherums auch **Zeit für jedes einzelne Kind** bleibt. Man sagt, dass man sich mindestens 20 Minuten pro Tag einem Kind bewusst zuwenden und spielen soll. Solange mein Mann auch noch zu Hause arbeitet, können wir feste Mama- und Papazeiten einführen. Unser Großer betätigt sich gerne handwerklich. Er baut zusammen mit seinem Papa an dem Spielhäuschen weiter. Der Jüngere kocht und backt gerne. Das mache ich auch gerne und jetzt gibt es jeden Tag einen leckeren Kuchen oder ein Gebäck, dass wir uns zum Nachtschmecken lassen.

Die Kinder haben auch angefangen, Lieder aus der Kita zu singen. Soll ich einen Morgenkreis zu Hause einführen? O.k., nein! Das muss nun wirklich nicht sein! Aber mir wird bewusst, wie lange ich selber schon nicht mehr gesungen habe, wie lange ich selber schon nicht mehr gebastelt habe, wie lange ich selber schon nicht mehr in Ruhe ein Buch gelesen habe .... Mir wird klar, jetzt ist auch **Zeit für meine Bedürfnisse und Interessen**. Also setzte ich mich hin und spiele auf meiner Gitarre. Es dauert auch nicht lange und die Kinder kommen dazu und wir singen gemeinsam.

Vor unserem Nachmittagsnack setzte ich mich jetzt immer hin und spiele auf meiner Gitarre, gemeinsam wird gesungen.



„Wollen unmusikalische Eltern, dass ihre Kinder ein Instrument erlernen, ist der wirkungsvollste Weg, selbst eines zu erlernen.“

Ach und ja, ich wollte ja schon lange etwas nähen! Ich setze mich also gemütlich mit Nadel und Faden auf das Sofa und übe mich wieder im Nähen. Der Große setzt sich dazu und fragt mich, was ich da mache. Er möchte auch nähen. Ich gebe ihm einen langen Faden, eine Nadel und Holzperlen. Eine wunderschöne Kette entsteht. Mir wird wieder

bewusst, wie sehr Kinder von dem geprägt werden, was ihnen vorgelebt wird. Wie sehr sie sich für das interessieren, was wir Eltern tun. Also werde ich nun auch wieder mehr tun und aktiv werden. Ich zeige es meinen Kindern und sie können dann entscheiden, ob es ihnen auch gefällt oder nicht. **Ich bin Vorbild, in allem was ich tue.**

Aktuell bauen sich die Jungs gerne Höhlen und spielen im Dunkeln mit der Taschenlampe. Ein neues Familienritual fällt mir da ein: Wir können abends, wenn es dunkel wird nochmal einen Spaziergang durch das Dorf machen. Wir nehmen unsere gebastelten Laternen, die eh seit Wochen in der Ecke stehen und verstauben, und besuchen die Kühe, die Hühner und sagen allen Tieren „Gute Nacht“. Die Bettgezeit hat sich dadurch jetzt etwas nach hinten verschoben, weil es inzwischen wieder länger hell bleibt, aber das macht nichts. Wenn wir wieder zurück kommen von unserem Spaziergang, wartet bereits der „Träumelandzug“. Die Kinder dürfen sich auf eine Decke setzen und dann fährt der Träumelandzug los. Erste Station ist die Küche, wo es warme Milch gibt. Zweite Station ist das Badezimmer, wo Zähne geputzt wird und der Schlafanzug angezogen. Dritte Station ist das Schlafzimmer. Mit einem Gute-Nacht-Kuss schicke ich meine Kinder ins Träumeland.



Wichtig ist, dass Rituale allen Familienmitgliedern **Spaß** machen. Sobald dies nicht mehr so ist und das Ritual mehr zu einer Routine wird, sollte es überdenkt werden und ggf. verändert.

Wenn auch Sie, liebe Eltern, sich jetzt darüber Gedanken machen, welche Rituale zu Ihrer Familie passen und wie Sie den Alltag als Familie bewusst gestalten können, möchte ich Ihnen das Buch „Familienrituale“ von Claudia Hartmann ans Herz legen. Darin finden Sie viele Ideen an Ritualen, als auch Anregungen, sich Gedanken über die eigene Familie zu machen.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Familienzeit!

Ihre Katharina Opitz

