

## Kinder und der Umgang mit der Krise III

# Regeln, Rhythmus, Rituale

Momentan ist es für alle Menschen schwierig, Strukturen und Regeln zu schaffen, die den Alltag strukturieren. Die gewohnten Tagesabläufe brechen in den Familien weitestgehend weg, für manche Kinder ist gefühlt jeden Tag Sonntag, nur, dass Elternteile zum Teil im Homeoffice sind. Allerdings sind drei Wochen Sonntag auch nicht wirklich auszuhalten, wenn die an diesem Tage üblichen Strukturen und die Freizeitmöglichkeiten außerhalb der eigenen vier Wände extrem eingeschränkt sind. An Spielplätzen können Kinder nur vorbeigehen, Freizeitangebote außerhalb der Familie finden nicht statt.

Hier gilt es nun, trotz und wegen aller aktueller Belastungen, von Erwachsenenenseite verlässliche Strukturen zu entwickeln. Kinder verstehen auch schon im Kleinkindalter, dass Strukturen in besonderen Situationen sich ebenso wie Regeln ändern. Sie wissen und prüfen genau, welche Regeln in welchen Kontexten gelten und verstehen sehr schnell, dass z.B. es bei den Großeltern andere Regeln und Strukturen gibt. Und so wird den Kindern in der momentanen Situation auch bewusst, dass das, was sonst immer galt, gerade anders ist.

Daher gilt es nun, im „neuen“ Alltag weitestgehend (neue) Strukturen und Ordnungen zu schaffen. Denn: Strukturen geben den Kindern und auch den Erwachsenen Sicherheit. Und Sicherheit sorgt dafür, besser mit schwierigen Situationen, Sorgen und Ängsten umgehen zu können. Gleichzeitig bietet die „Wir bleiben Zuhause-Nähe“ die Chance, den Kindern ein zusätzliches Maß an Sicherheit einfach durch die Anwesenheit der Eltern zu geben.

## Den Alltag gestalten

In fünf Teilbereichen des täglichen Lebens möchten wir Ihnen Beispiele für eine situationsangepasste Alltagsstruktur geben:

Essen, Spielen, Arbeiten, Haushalt und Abendritual

### Essen

Mahlzeiten können gemeinsam mit den Kindern vorbereitet werden, außerdem ist nun mehr als sonst die Chance vorhanden, gemeinsam zu essen. Wir nehmen uns Zeit für das gemeinsame Essen: Wann essen wir gemeinsam, und wo? Kinder können Gemüse schneiden, den Tisch decken, ein Essensplan kann gemeinsam entwickelt werden. Zu den Mahlzeiten kann ein Ritual eingeführt werden, vielleicht wird gemeinsam eine Kerze angezündet, bevor mit einem Tischspruch oder Gebet das Essen begonnen wird. Vielleicht können in dieser Zeit auch alle elektronischen Medien mal eine zumindest untergeordnete oder gar keine Rolle spielen und damit eine Konzentration auf die Tischgruppe stattfinden. Auch so kann ein Gemeinschaftsgefühl entstehen. Wir entwickeln etwas gemeinsam und nichts lenkt von uns ab.

### Spielen

Mit den Kindern feste Zeiten für Spiele festlegen. Somit kann dies auch zu einem zusätzlichen Höhepunkt des Tages führen. Kinder sind auch durchaus in der Lage sich selbst zu beschäftigen, freuen sich aber auf den gemeinsamen Spieltermin. Der Erwachsene muss nicht der ständige Animateur sein.



## Arbeiten

Gerade in Zeiten von möglichem Homeoffice heißt es nicht zwingend, immer für die Kinder präsent sein zu müssen. Festgelegte Arbeitszeiten geben Kindern und den Erwachsenen Sicherheit, Rahmen und eine gleichzeitige Akzeptanz, insbesondere, wenn gleichzeitig Zeit für andere gemeinsame Zeiten festgelegt wurden.

## Haushalt

Kinder sind sehr hilfsbereit. Einiges kann gemeinsam erledigt werden. Jetzt geht es nicht mehr zwingend darum, alles in Schnelle durch Erwachsene zu erledigen, sondern sich auch für ein Gemeinschaftserlebnis Zeit zu nehmen. Da kann das Tischabwischen plötzlich zu einem intensiven Gemeinschaftserlebnis werden oder einzelne Socken werden zu einem Sortier-Abenteuer. Hier liegt auch die Chance, Grundlagen zu legen, für die sonst im Alltag oft die Zeit fehlt: Wer in diesen Wochen mehrmals gemeinsam mit Papa den Besteckkasten der Spülmaschine ausgeräumt hat, hat auch etwas für „die Zeit danach“ gelernt.

## Ein Abendritual

Ein abendliches Ritual vor dem Schlafengehen, die jeden Tag gleichbleibt, hilft Kindern, Sicherheit und Geborgenheit zu empfinden auch dann, wenn sonst alles anders ist. Das lässt sie zur Entspannung und zur Ruhe kommen.

### Was ist eigentlich ein Ritual und wofür ist es hilfreich?

Als Ritual bezeichnet man eine **wiederholte Handlung nach feststehenden Regeln**.

#### Rituale

- machen ein bestimmtes Verhältnis zwischen Menschen deutlich (Händeschütteln, Faust-an-Faust unter Jugendlichen und andere Begrüßungsformen).
- regeln alltägliche Handlungen, zum Beispiel den Beginn einer gemeinsamen Mahlzeit.
- erleichtern durch vereinbarte und eingeübte Regeln die Verständigung.
- klären eine Situation, sie entlasten dabei manchmal von Entscheidungs- und Handlungsdruck und von Unsicherheit.
- strukturieren die Zeit.
- geben durch ihre Wiedererkennbarkeit Sicherheit.
- führen in Zeiten von schnellen Veränderungen und Reizfülle zu Ruhe und Geborgenheit.
- lassen Gemeinschaft erspüren und erfahren.
- ermöglichen neue Anfänge – wie etwa ein Händedruck nach einem Streit.
- leiten über von einer Situation zur nächsten.
- prägen die Kultur einer Gemeinschaft.
- sind Stützen für das individuelle und das gemeinsame Gedächtnis und Erinnerung.

Eine halbe Stunde vor dem Schlafen gehen gibt es an jedem Tag ein gemeinsame „Wir-mit-uns-Zeit“. Ohne Bildschirm oder andere Medien ist es eine Zeit für Kinder und Eltern, um zur Ruhe zu kommen, um manches vom Tag zu bedenken und es dann zu verabschieden, um sich auf Schönes am nächsten Tag zu freuen. Eine wiederkehrende Form hilft dabei, nicht immer alles neu erfinden zu müssen. Sie beruhigt und stärkt Kinder wie Erwachsene. Hier



finden sie einen möglichen Ablauf die die „Wir-mit-uns-Zeit“. Vielleicht entwickeln Sie daraus gemeinsam mit den Kindern Ihren persönlichen wiederkehrenden Ablauf? Achten Sie darauf, was den Kindern und Ihnen guttut. Es darf gerne einfach sein, und auf jeden Fall soll die Zeit Freude machen und Geborgenheit vermitteln.

## **Eine „Wir-mit-uns-Zeit“ am Abend**

### **1. Zusammenkommen**

Ein gemeinsam gewähltes Signal läutet die „Wir-mit-uns-Zeit“ ein – ein Lied, ein schöner Ton, eine Klangschale. Medien werden ausgestellt, alle sind satt und haben genug getrunken. In einer Zimmerecke auf dem Boden mit einer Decke, auf dem Sofa oder am Kinderbett kommen Kinder und Eltern zusammen. Wer mag, kuschelt gemütlich zusammen.

### **2. Den Tag anschauen**

Kinder und Erwachsene überlegen, wie heute der Tag war. Fragen können dabei helfen:

- Was war heute besonders schön für dich?
- Was hat dich heute besonders gestört?
- Was hättest du dir anders gewünscht?
- Wann hast du dich heute am meisten gefreut?
- Wann hast du heute gelacht?

### **3. Dem Tag hinterher denken**

Wer mag erzählt eine „Geschichte des Tages“. Dazu nennen die Kinder spontan sieben Wörter, die ihnen zum heutigen Tag einfallen. Ein Elternteil – vielleicht auch ein Kind – erzählt eine erfundene Fantasiegeschichte, in der alle sieben Wörter vorkommen.

### **4. Dem Tag „Leb wohl“ sagen**

Mit ein paar Worten kann der Tag verabschiedet werden:

„Der Tag heute war unser Tag.  
Manches war schön, manches war anstrengend  
Wir lassen den Tag jetzt gehen.  
Alles, was uns stört, legen wir jetzt ab.  
Wir kommen zur Ruhe.  
Wir atmen ein und wieder aus.  
Mit dem Ausatmen spüren wir: Der Tag ist gegangen,  
es ist Abend.“



Wer mag, nutzt hierfür ein **Gebet**. In eigenen Worten kann es von Erwachsenen und Kindern formuliert werden. Oder Sie nutzen diese Worte:

Guter Gott,  
heute war manches schön und manches anstrengend.

Wir legen jetzt beides ab  
und geben es in deine Hände.

Lass du Gutes daraus wachsen.

Wir kommen zur Ruhe und bitten Dich:

Pass auf uns auf heute Nacht  
und auf alle, die wir liebhaben.

Lass uns ruhig schlafen.

Wir wissen: Du bist da.

Amen

Der Blick auf den nächsten Tag kann sich anschließen mit der Frage: Und worauf freue ich mich, wenn ich an morgen denke?

### 5. Mit einem Lied in die Nacht gehen

Singen macht ruhig und gibt ein gutes Gefühl. Wer mag, singt zusammen oder für die Kinder, z.B. „Weißt du wieviel Sternlein stehen“. Gerade die dritte Strophe gibt ein Gefühl von Geborgenheit.

#### ***Weißt du wieviel Sternlein stehen***

*Weißt du, wie viel Sternlein  
stehen  
an dem blauen Himmelszelt.  
Weißt du, wie viel Wolken  
gehen  
weit hinüber alle Welt.  
Gott der Herr hat sie gezählet,  
dass ihm auch nicht eines  
fehlet  
an der ganzen großen Zahl  
an der ganzen großen Zahl.*

*Weißt du wie viel Mücklein  
spielen  
in der hellen Sonnenglut.  
Wie viel Fischlein auch sich  
kühlen  
in der hellen Wasserflut.  
Gott der Herr rief sie beim  
Namen,  
dass sie all ins Leben kamen,  
dass sie nun so fröhlich sind,  
dass sie nun so fröhlich sind.*

*Weißt du, wie viel Kinder frühe  
steh'n aus ihrem Bettlein auf,  
dass sie ohne Sorg und Mühe  
fröhlich sind im Tageslauf.  
Gott im Himmel hat an allen  
seine Lust sein Wohlgefallen.  
Kennt auch dich und hat dich  
lieb,  
kennt auch dich und hat dich  
lieb.*

### 6. Segen weitergeben

Segen meint: Gott wünscht uns alles Gute. Segen kommt von Gott und kann von jedem Menschen weitergegeben werden. Segen lässt spüren: Wir müssen nicht alles selbst machen und verantworten. Jemand – Gott – ist da und sorgt für uns. Wir dürfen uns getragen und begleitet wissen, das gilt für Klein und Groß.

Wer mag, segnet die Kinder zum Einschlafen. Dafür kann die Hand leicht auf den Kopf oder die Schulter eines Kindes gelegt werden. Oder mit den Fingern ein Kreuz auf die Stirn gezeichnet werden. Worte dabei können sein:

***„Gott segne und behüte dich. Amen“***

oder

***„Gott passt auf dich auf. Du kannst gut schlafen. Amen“***

oder

***„Gott segne dich und behüte dich,***

***Gott lasse das Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig.***

***Gott erhebe das Angesicht auf dich***

***und gebe dir Frieden. Amen“***





# Was stärkt Eltern in diesen Tagen? - Ein Abendritual für Erwachsene

Regeln, Rhythmus, Rituale helfen kleinen wie großen Menschen, in anstrengenden Zeiten Sicherheit und Ruhe zu finden. Vielleicht suchen Sie neben der Möglichkeit, mit Ihren Kindern ein Abendritual zu entwickeln, auch nach Ideen für sich selbst?  
Hier eine Anregung für Sie als Erwachsene.

## Die „Blaue Stunde“ mit mir selbst

### Zur Ruhe kommen

Die „Blaue Stunde“ ist die Phase des Überganges vom Tag in die Nacht. Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit nur für sich allein. Schließen Sie die Tür, suchen Sie sich einen gemütlichen Ort, wo Sie sich ungestört fühlen. Vielleicht zünden Sie eine Kerze an.

Kommen Sie zur Ruhe. Setzen Sie sich so, dass Sie sich wohlfühlen dabei. Lassen Sie die Schultern fallen. Achten Sie auf Ihren Atem und lassen Sie ihn ruhig fließen.

Wenn sie mögen, nutzen Sie ein Ritual und sprechen Sie:

*„Ich bin da.*

*Mit allem, was zu mir gehört.*

*So wie ich bin, darf ich sein.*

*Gott ist da*

*und schaut mit einem Lächeln auf mich.“*

### Einsammeln, was gut war

Stellen Sie sich vor, vor Ihnen liegt eine offene Schatzkiste, leer. Sammeln Sie hinein, was heute gut war und sich wie ein kleiner Schatz anfühlt - ein Gespräch mit Ihrem Kind? Ein Telefonkontakt? Ein Lächeln unterwegs zum Einkaufen? ...

Nach einer Weile schließen Sie in Gedanken Ihre Schatzkiste. Sie können Sie immer dann öffnen, wenn Sie eine „seelische Erfrischung“ brauchen.

### Den Tag betrachten

Gehen Sie in Gedanken durch den Tag. Fragen können Sie dabei begleiten:

- Wann war der Tag heute besonders schön? Wann habe ich mich besonders gut gefühlt?
- Was war heute anstrengend? Gab es etwas, das traurig war?
- Was möchte ich jetzt loslassen?
- Was wünsche ich mir?
- Worauf hoffe ich?
- Wann habe ich Gott gespürt?
- Was gibt mir Sicherheit?

Lassen Sie Ihre Gedanken frei fließen. Verweilen Sie da, wo Ihre Gedanken hängen bleiben.



### Den Tag verabschieden

Nach einer Weile geben Sie Ihre Gedanken los. Wenn Sie mögen, sprechen Sie dazu und machen Sie folgende Bewegungen:

<i>Ich halte hin, was der Tag gebracht hat.</i>	Halten Sie die Hände vor sich, die geöffneten Handflächen nach oben
<i>Ich gebe ab und lasse los.</i>	Verweilen Sie kurz und führen Sie dann die Hände nach oben
<i>Ich bin da. Gott ist da.</i>	Kreuzen Sie die Hände vor dem Oberkörper

### Sich Gott anvertrauen

Wenn Sie mögen, sprechen Sie ein Gebet. Frei formuliert, oder Sie nutzen folgende Worte:

*Guter Gott,  
Noch einmal schaue ich dem Tag hinter her.  
Ich lege in Deine Hände, was gut war  
und was nicht gut war.  
Lass es aufgehoben sein bei Dir.  
Begleite mich in die Nacht.  
Sei bei mir und bei denen, die mir lieb sind.  
Bewahre uns vor Gefahr.  
Lass mich zur Ruhe der Nacht finden und  
gelassen dem neuen Tag entgensehen.  
Amen*