

### Abendrituale

Was sind Rituale? Beinhaltet unser Alltag Rituale? (eigener Erfahrungshintergrund)

Definition laut Wikipedia: „*Ein Ritual ist eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende, feierlich - festliche Handlung mit hohem Symbolgehalt.*“

Rituale:

- bewusst wiederholte Vorgehensweisen
- gute Gewohnheiten, die immer wiederkehren.

In unserem Alltag..

- mit ihnen lassen sich das Leben und vor allem der Alltag mit Kindern bewusster gestalten
- sie leben von der Wiederholung und sie rhythmisieren Zeit, schaffen Struktur
- geben gerade dem jüngeren Kind Geborgenheit und Sicherheit/ Verlässlichkeit
- sie haben stützende Funktion
- sie regeln das Zusammenleben, haben etwas mit Struktur und Ordnung zu tun (z.B. fester Ablauf, Regeln)
- sie entsprechen einem Grundbedürfnis des Menschen.
- Der Mensch ist schöpfungsgemäß auf Regelmäßigkeit angelegt.
  - Schöpfungsrhythmus 7 Tage
  - Versprechen nach Sintflut (1. Mose 8, 22)
  - Jahreszeiten, Monate, Wochen, Tag und Nacht,

Familienleben hat sich in den letzten Jahren total gewandelt. (Individualität, Selbstverwirklichung ) unser Innerstes verlangt nach Sicherheit, Regelmäßigkeit, Verlässlichkeit. Wir Menschen brauchen Orientierungspunkte. Wie viel mehr noch kleine Kinder!

Je mehr das Kind zeitliche Abläufe begreift, desto eher lernt es Warten und Geduld. Wenn es die Verlässlichkeit erlebt, lernt es Vertrauen. Das ist der Motor, der Lernen in Gang setzt.

„Kinder, die einen abwechslungsreich strukturierten Tagesablauf haben, schlafen abends besser ein und nachts in der Regel durch, ganz im Gegensatz zu Kindern, deren Tag eher zufällig verläuft.“

Kinder schätzen eine verlässliche Struktur, sind meist sehr konservativ und fordern feste Abläufe ein (auch für Erwachsene in gewissem Maße empfehlenswert).

Tagesanfang:

- Wie verlässlich ist die Basis, die ich meinem Kind schaffe, um mit dem Tag klarzukommen?
- Kinder haben noch keine Strategien, um mit Stress und Hektik klarzukommen.
- Kleine Rituale erleichtern den Ablauf.

### Gestaltung des Tagesendes:

- „Gebt eurem Kind eine ordentliche Portion Abendzeit! Und das jeden Tag!“
- Der Abend ist die schwierigste Zeit des Tages (Müdigkeit, Spannungen, Streit, Hunger, ...) Was motiviert Eltern, diese Zeit zu gestalten?
  - Die absolute Gewissheit, dass dies die wertvollste Zeit am Tag ist, um Gespräche zu führen, Rückblick zu halten, Sorgen zu besprechen, Streit zu begraben, Vergebung zu erleben.
  - Es ist für das Kind die Sicherheit: meine Eltern nehmen mich ernst. Sie haben mich gern.
  - So lassen sich auch Spannungen im Tag aushalten. „Alles wird wieder gut.“
  - Es ist der sicherste Weg zum Herzen meines Kindes.
  - Es ist nicht nur ein Programm, damit „Schlafen klappt“, sondern es ist ein Wert im Leben der Eltern, der weitergegeben wird.
  - In der Kleinkindphase legt ihr Eltern die Basis, auf der Beziehung wachsen kann. Diese Zeit gibt Sicherheit, Geborgenheit - und volle Aufmerksamkeit. (Störungen ausschalten - AB )
  - Wir lenken den Blick auf Gott, danken für den Tag, unterstellen uns seinem Schutz.
  - Vermitteln unseren Glauben an unsere Kinder- dass Gott am Anfang und am Ende steht - und dazwischen immer dabei war.

### Tipps an Eltern:

- Rituale der eigenen Kindheit reflektieren.
- Alte Rituale überprüfen, wenn nötig neue gestalten, an die Lebenssituation anpassen.
- Ein Ritual gemeinsam mit den Kindern erfinden.
- Was möchte ich bewusst in unserem Alltag kultivieren?
- Welche Werte wollen wir als Eltern vermitteln?

Wir wollen euch ermutigen, Rituale und ihre Einsatzmöglichkeiten mit Kindern neu in den Blick zu bekommen. Und euch inspirieren, für neue Erfahrungen offen zu sein - und dann das rauszusuchen, was für euch als Familie passend ist. Gestaltet eure Familienzeit!

„Meine Entscheidung, Jesus nachzufolgen, bringt Leben und Segen für uns und unsere Kinder.“

( aus Segne unsere Kinder – Rolf Garborg)