

es gleich noch mal so gut! Eine schöne Idee ist es, ein kleines Erntedankfest mit Schätzen aus der Natur zu feiern. Wächst etwas im Garten oder im Blumentopf, was wir ernten können? Wenn nicht, wird das Gemüse aus der Region gekauft und gemeinsam zubereitet. Und auch schlechtes Wetter kann kreativ genutzt werden. Für bewegungshungrige Kinder ist ein Regenspaziergang mit Pfützen-Springen genau das Richtige. Aber manchmal muss es auch ein gemütlicher Nachmittag zu Hause mit dem Anschauen von Fotos und einem heißem Kakao sein. Schöne Erinnerungen sind wie Schätze, die wir gesammelt haben. Zur Ruhe zu kommen und sich an gemeinsame Zeiten zu erinnern, tut allen gut.

**Winter:**  
Im Schnee toben, Rodeln, Schlittschuhlaufen oder einen Schneemann bauen – dabei vergessen Kinder Zeit und Stunde. Doch dass das Wetter mitspielt, ist gar nicht mehr so selbstverständlich. Ein Familienausflug auf die Eisbahn kann ein schönes Ritual sein, das uns wenigstens für einige Stunden den Winter herbeizaubert.

Und was wäre diese Jahreszeit ohne Weihnachten? Der Dezember steht für Kerzenschein, Plätzchenduft, Gemütlichkeit und geheimnisvolle Vorbereitungen.

Das Kekse-Ausstechen, Basteln oder der Besuch des Weihnachtsmarktes gehören genauso dazu wie vielleicht das gemeinsame Singen oder Musizieren und ganz bestimmte Gedichte und Geschichten, die immer wieder vorgelesen werden. Adventskranz und Adventskalender helfen dabei, die Tage bis Weihnachten zu zählen. Welches Essen gibt es am Heiligabend und wie wird der Weihnachtsbaum geschmückt? All das sorgt für eine ganz besondere Atmosphäre, welche die Kinder prägt. Kinder genießen den Zauber und die Bedeutung gelebter Rituale.

## Rituale im Wandel:

Natürlich muss nicht das ganze Leben aus einer einzigen Routine bestehen. Kein Kind nimmt Schaden, wenn es an besonderen Tagen länger aufbleibt oder die Tagesstruktur einmal ganz anders abläuft. Dennoch prägen Rituale unser Zusammensein. Sie schaffen ein solides Gerüst, das Familien dabei hilft, den Alltag möglichst gut zu bestreiten. Neben der so wichtigen Struktur gehen mit guten Ritualen genauso Sicherheit, Vertrautheit und Freude einher.

Rituale sind keine Zwangsjacke – sie sollen gut tun! Deshalb dürfen sie sich auch verändern und anpassen, wenn sich die Bedürfnisse verwandeln. Zum Beispiel brauchen Kleinkinder ihren Mittagsschlaf, doch ein vierjähriges Kind kommt meistens ohne diesen aus. Statt dessen tut eine Mittagspause gut, in der es sich mit einem Hörbuch oder einem Spiel selber beschäftigt und dabei Rücksicht auf die anderen Familienmitglieder einübt. Eine Familie, die ihre eigenen Rituale schafft und zelebriert, stärkt ihren inneren Zusammenhalt. Haben Sie Mut und Freude daran, als Familie ihre besonderen Traditionen und Rituale zu gestalten. Ihre Kinder werden es genießen und lieben – und sie erfahren dabei: Wir gehören zusammen, wir sind ein richtig gutes Team!

## Wie schaffe ich Rituale?

- Wiederholen Sie geliebte Dinge oft mit Ihrem Kind.
- Geben Sie mit festen Zeiten für Schlafen, Essen, Spielen und Hausaufgaben dem Tag eine gute Struktur.
- Legen Sie schöne Einschlaf-Rituale (Vorlesen, Singen) und eine vertraute Morgenroutine fest.
- Feiern Sie miteinander! Kochen, Backen Sie gemeinsam, schmücken den Tisch festlich und genießen das Essen.
- Verbringen Sie viel Zeit draußen und erleben Sie die Natur, mit Picknicken oder Ausflügen.



## Was sind Ihre persönlichen Rituale?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Literaturhinweise:

Breuer, Kati: Rituale machen stark, ALS Verlag GmbH, Dietzenbach 2011.

<https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/entwicklungspsychologin-ueber-die-bedeutung-von-ritualen-14121158.html>

<https://www.leben-und-erziehen.de/kind/erziehung-entwicklung/rituale-fuer-kinder-990126.html>



### Zur Autorin - Caroline von Keudel

lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Dresden. Sie studierte Germanistik, Französisch und Kunstgeschichte. Während und nach dem Studium arbeitete sie sowohl als Journalistin als auch als Kunstführerin an Dresdener Museen. Heute kümmert sie sich als Familienfrau um ihre vier Kinder im Alter von 12 bis 5 Jahren.

**Fotos:** Privat  
**Auflage:** 15.000 Stück



Landesverband Sachsen e.V.  
Boltenhagener Str. 70  
01109 Dresden  
Tel.: 0351-88963823  
Fax: 0351-88963822  
Familie@DFV-Sachsen.de  
www.DFV-Sachsen.de  
twitter.com/dfv\_sachsen


Spendenkonto:  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN DE47 8502 0500 0003 5921 00  
BIC BFSWDE33DRE

DFV Aue-Schwarzenberg  
Am Fürstenberg 1  
08344 Grünhain-Beierfeld  
Tel.: 03774-22500  
info@hollandheim.de

DFV Dresden  
Boltenhagener Str. 70  
01109 Dresden  
Tel.: 0351-8890977  
info@Familienzentrum-Heiderand.de

DFV Gelnau  
Ernst-Grohmann-Str. 5  
09423 Gelnau  
Tel.: 037297-49460  
dfv-gelnau@web.de

DFV Vogtland  
Andreas-Schubert-Str. 19  
08209 Auerbach  
Tel: 03744-183780  
info@dfv-vogtlandkreis.de

 Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

# Deutscher Familienverband Sachsen

## Rituale – Kraftquelle für Familien

### Elternbrief I/ 2020

### „Liest Du uns noch etwas vor?“

Zwei Kinder schauen mich erwartungsvoll an. Noch sitzen wir alle am Abendbrottisch zwischen Tellern und Müslischüsseln. Erlebnisse und Erzählungen füllen die Küche. Doch die Zubettgehzeit wirft schon ihre Schatten voraus. Natürlich ist mein Kindergartenjunge noch gar nicht müde. Ins Bett gehen ist wirklich schrecklich langweilig... Und so wird diese Frage mit Nachdruck gestellt! Gerne lese ich noch vor, aber erst, wenn beide badfertig und im Schlafanzug sind. Jeder darf sich eine Geschichte aussuchen und gemeinsam tauchen wir in die Abenteuer der „Kinder von Bullerbü“ ein. Der Tag mit seinen Anforderungen und Terminen liegt hinter uns, was zählt, ist jetzt dieser Moment. Eng aneinander gekuschelt, genießen wir die Geschichten, die uns in eine andere Welt entführen.


Es ist eine Atempause und zugleich ein guter Übergang, um den Tag zu verabschieden und sich auf die Bettgeh-Zeit einzustellen. Sie ist bei Kindern wohl eine der schönsten



und zugleich eine der häufigsten Gewohnheiten: die „Gute-Nacht-Geschichte“. Was für eine wunderbare Form, um die Zeit des Schlafengehens zu gestalten. Und schon sind wir beim Sinn und beim Wert von Ritualen: Sie strukturieren den Tag, erleichtern Abläufe und geben den Kindern (und Eltern) ein Gerüst. Rituale sind bewährte und wohltuende Wiederholungen. Sie sind wie ein Geländer, das uns durch den Tag führt.

## Perfekte Alltagshelfer

Oft denken wir gar nicht über die Abläufe nach, die unserem Alltag einen Rahmen geben. Dabei hat jeder Tag eine Struktur mit Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten, Kita/Schule und dem Beruf sowie gemeinsamem Mahlzeiten und auch ganz individuellen Programmpunkten wie Sport, Musik oder anderen Aktivitäten. In der Corona-Krise haben wir alle gemerkt, was passiert, wenn die vertraute Struktur wegfällt. Und je schneller eine neue Struktur geschaffen wurde, desto besser konnte diese besondere Zeit beruflich und familiär bewältigt werden. Als echte Alltagshelfer, die für mehr Ausgeglichenheit und Ruhe beim Miteinander sorgen, werden Rituale heute wieder ganz neu geschätzt.

 **Von Anfang an:**  
Die Bedeutung von Ritualen ist schon für die Allerkleinsten wichtig. Kommt ein Baby auf die Welt, so ist wirklich alles neu. Allein das Hineinfinden in

den Tag- und Nachtrhythmus ist für so manches Baby und seine Eltern ein langer Weg. Auch hier helfen sich jeden Tag wiederholende Abläufe. Das gilt für die Mahlzeiten und ganz besonders auch für die abendliche Schlafenszeit. Ab spätestens dem sechsten Monat sollten Eltern für diese eine feste Uhrzeit festlegen.

Da das Baby abends zur Ruhe kommen soll, ist eine entspannte Atmosphäre wichtig: Baden, die Schlafsachen anziehen, eine abendliche Stillzeit oder Flasche und vielleicht noch ein Schlaflied mit gemeinsamem Kuscheln – all dies hilft dem Säugling, sich auf die Nacht einzustellen. Sich dabei immer an die gleiche Uhrzeit zu halten, erleichtert es dem Baby, den eigenen Rhythmus zu stabilisieren. Denn durch die sich verlässlich wiederholenden Abläufe entsteht eine Vertrautheit, die Sicherheit schenkt. Vertrautheit und Sicherheit sorgen für Entspannung. Ein entspanntes Baby kommt zur Ruhe.



### „Noch mal, noch mal“ – Rituale für Kleinkinder:

Kleinkinder wären ohne eine Struktur festlos überfordert. Da sie sich aber selber keine Struktur geben können, brauchen sie unbedingt die Hilfe der Erwachsenen. Oft bestehen Kleinkinder geradezu auf immer wiederkehrenden Abläufen. Denn so fühlen sie sich sicher und wissen, „woran sie sind“. Wie wichtig Wiederholungen für Kleinkinder (Zweijährige) sind, zeigen sie uns in der Regel selber ganz deutlich. Da muss das geliebte Bilderbuch zum 1000mal vorgelesen werden, Verstecken-Spielen wird nie langweilig, sondern sorgt immer und immer wieder für lauten Jubel, und einer der beliebtesten Sätze beginnt mit „Noch mal“.

Es ist also nicht verwunderlich, dass Kleinkinder es lieben selber Rituale zu schaffen und sie dann auch energisch einfordern! Dazu gehören das liebevolle Verabschieden im Kindergarten mit dem Winken am Fenster und vielen Kuschelhändchen, der eigene Trinkbecher bei den Mahlzeiten und der Stammplatz am Tisch. Auch das Einschlafen klappt am Besten mit dem Lieblingskuscheltier und einem gemeinsam gesungenen Abendlied.

### Stress lass nach:

Hirnforscher Prof. Manfred Spitzer, Direktor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Ulm, bestätigt, dass das Leben für Kinder stressfreier wird, wenn es vorhersehbar ist. Für Kleinkinder ist die Welt noch so groß, neu und voller Abenteuer, dass sie unbedingt vertraute Abläufe brauchen. Sie helfen dem Gehirn, optimal zu funktionieren und sorgen für Entspannung. Dadurch können kleine Entdecker neue Situationen immer wieder gelassen und konzentriert meistern. Rituale bewahren gerade Kleinkinder vor einer permanenten Überreizung.

### Im Kindergarten:

Deshalb arbeiten auch Kitas und Kindergärten sehr bewusst mit vertrauten Abläufen. Morgenkreis und Essenslied, freie Spielzeit und Mittagsruhe – sie dienen dazu, die Kinder durch den Tag zu geleiten. Um wie viel unruhiger wären die Kleinen, wenn sie nicht wüssten, was sie erwarten würde. Und was würde es an Zeit, Kraft und Nerven kosten, jeden Ablauf zu erklären oder gar zu diskutieren!

Regeln und Wiederholungen legen zugleich Grenzen fest. Gerade bei sehr unruhigen Kindern zeigt sich, dass sie durch feste Abläufe gelassener werden und es ihnen leichter fällt, sich in die Gemeinschaft einzufügen. Insofern geben Regeln nicht nur Halt, sondern stärken auch das Sozialverhalten.

Viele Kindergärten haben an bestimmten Tagen der Woche einen Wald-, Back- oder Spielzeugtag. Kinder ab drei Jahren bekommen dadurch ein immer besseres Gefühl für die zeitliche Struktur der Woche und erleben, dass sie sich auf wiederkehrende Abläufe verlassen können. Für eine gesunde körperliche und seelische Entwicklung ist das ganz wichtig, denn ein verlässlicher Alltag nimmt Ängste und stärkt die Persönlichkeit des Kindes. Beides sorgt dafür, dass unsere Kinder immer selbständiger werden.



### ABC-Schützen am Start:

Ein guter Rahmen mit verlässlichen Ritualen hilft Schulkindern dabei, ihren Alltag zu meistern. Vor allem auf die Konzentrationsfähigkeit und das Lernen wirken sich Rituale positiv aus. Das beginnt bereits bei einer klugen Morgenroutine: Kinder sollten so geweckt werden, dass der Morgen nicht zu hektisch verläuft. So bleibt genug Zeit für ein gesundes Frühstück. Das sorgt für einen guten Start in den Tag und unterstützt das aufmerksame Mitarbeiten in den ersten Schulstunden.

Nach der Schule tut eine Pause gut, um Abstand zu gewinnen und sich zu erholen. Beim Spielen an der frischen Luft können sich die Kinder austoben und entspannen. Eine festgesetzte Zeit für die Schularbeiten am eigenen Schreibtisch hilft dabei, diese oft wenig geliebte Aufgabe zu erfüllen. Gut ist auch, wenn nicht jeder Tag restlos durch Aktivitäten verplant ist. Bei ein bis zwei Hobbies in der Woche bleibt noch Zeit für das selbstbestimmte Spielen. Das schenkt den Kindern Erholung und innere Zufriedenheit – und entspannt zugleich die ganze Familie.

Eine feste Schlafenszeit ist für Schulkindern ganz wichtig. Bekommen sie zu wenig Schlaf, sind sie in der Schule unkonzentriert und müde. Abends ist es besonders schön, wenn einer der Eltern noch für ein paar Minuten mit auf der Bettkannte sitzt. In dieser Zeit können wir erspüren, was das Kind beschäftigt. Beim Erzählen verarbeiten Kinder den Tag und schlafen geborgen ein.

## Individuelle Familienrituale:

Jedes Paar bringt unterschiedliche Rituale aus seiner Ursprungsfamilie mit. Es ist spannend, in Gesprächen herauszufinden, was jedem einzelnen wichtig ist. Gemeinsam wird dann im Laufe der Zeit der eigene Stil entwickelt. Es entsteht eine neue Kultur, die auch durch die Bedürfnisse und die Kreativität der Kinder geprägt wird. Das zeigt sich nicht nur im Alltag, sondern auch im gesamten Jahreslauf.

### Das Wochenende:

Hier findet jede Familie ihren eigenen Ablauf. Bei vielen ist es das ausgedehnte, gemütliche Frühstück mit Brötchen und Frühstücksei oder anderen Leckereien, die es im Alltag nicht gibt. Mit Zeit und Ruhe wird das gemeinsame Frühstück zu einer Atempause, bei der Erlebnisse aus der Woche erzählt werden. Diese Zeit könnte auch für eine Familienkonferenz genutzt werden. Jeder darf sagen, was ihn freut oder auch stört und was verändert werden sollte. Konflikte kommen zur Sprache und werden besprochen. In solch einem geschützten Rahmen findet auch das Entschuldigen und Vertragen seinen Platz. Familienkonferenzen sind eine richtig gute Möglichkeit, um das Familienklima zu „pflegen“.

Für viele gehört ein Filmabend, eine gemeinsame Spielzeit, Ausflüge oder der Besuch bei den Großeltern zum Wochenende dazu. Eine stabile Gemeinschaft kann nur dann entstehen, wenn das Leben immer wieder geteilt wird. Ohne Rituale wird es für eine Gemeinschaft schwer zu funktionieren. Denn sie sind es, welche eine Gemeinschaft zusammen schweißen und ein „Wir-Gefühl“ überhaupt erst entstehen lassen.

### Gemeinsame Mahlzeiten:

Sie sind im Alltag von großer Bedeutung. Der Tisch, an dem sich alle treffen, essen und sich unterhalten, ist oft das Herzstück des Familienlebens. Aus diesem Grund lohnt es sich, auf mindestens eine gemeinsame Mahlzeit am Tag zu achten. Helfen Kinder beim Essenkochen, Tischdecken und Abräumen mit, so lernen sie ganz selbstverständlich, sich in die

Gemeinschaft einzubringen und Verantwortung zu übernehmen. Beim Essen wird nicht nur der Hunger gestillt, sondern auch die innere Verbundenheit gestärkt. Jeder darf zu Wort kommen und von seinem Tag berichten. Beim Zuhören, Erzählen und Nachfragen wird eine Kultur des Miteinanders eingeübt. Kinder, die das erleben, fühlen sich angenommen und spüren Geborgenheit. Das tut ihrem Selbstwert gut. Ein gutes, gesundes Selbstwertgefühl ist ein starkes Fundament für das ganze Leben.

### Geburtstage und Feste:

Sie sind die Höhepunkte im Familienleben. Dabei sind es die kleinen, liebevollen Details, die zählen. Ob immer derselbe Geburtstagskuchen gebacken wird, die Geschenke noch vor dem Frühstück ausgepackt werden dürfen, ein bestimmtes Geburtstagslied gesungen oder sich das Geburtstagskind das Mittagessen wünschen darf – es sind all diese Rituale, die den Tag bunt und ganz besonders machen. Sie gehören einfach dazu wie die Smarties auf dem Schokoladenkuchen.



## Erinnerungen fürs Leben:

Warum ist es für Familien so wertvoll, besondere Feste wirklich zu feiern? Als Eltern geben wir unseren Kindern ganz viel mit, wenn wir bewusst und mit Herz diese Höhepunkte gemeinsam gestalten. Denn hier werden die schönsten Kindheitserinnerungen geschaffen. Erinnerungen, die später einmal mit dem Satz: „Weißt Du noch?“ beginnen. Sie sind unverlierbar. Eltern schenken damit ihren Kindern auch ein kulturelles und emotionales Fundament – und das ist ein großer seelischer Reichtum. Was Kinder selber an Gutem und Schönem erlebt haben, können sie einmal weitergeben.

## Mit Ritualen durch das Jahr:

Doch nicht nur der Tag oder die Woche werden durch Rituale gegliedert. Schauen wir auf das Jahr, so finden wir viele Festtage, die das Leben bereichern. Da sind zum einen natürlich die großen Kirchenfeste, auf welche die Kinder schon lange vorher hinfiebern: Weihnachten und Ostern. Sie sind eingebettet in den Kreislauf der Natur, so dass die Kinder neben der christlichen Bedeutung genauso ein Gefühl für das Wachsen, Reifen und Ernten in der Natur gewinnen. Das gibt ihnen eine Orientierung und Verankerung im Jahreslauf und verbindet sie spürbar mit den Jahreszeiten.

### Frühling:

Die Natur erwacht. Es macht Spaß, gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen, die ersten Weidenkätzchen zu finden und sich über Schneeglöckchen, Krokusse und etwas später die Osterglocken zu freuen. Manche Familien gestalten zu Hause einen kleinen Platz, der passend zu den Jahreszeiten dekoriert wird. Das ist für Kinder eine schöne Idee, um die Natur bewusst wahrzunehmen. Hier wird der Same für ein späteres verantwortungsbewusstes Verhalten gegenüber der Umwelt gelegt.



Kinder lieben es zu feiern und im Frühling bietet das Osterfest so viele Möglichkeiten, um miteinander kreativ zu werden. Vom gemeinsamem Basteln und Eierfärben bis hin zum Osterzopf-Backen und Ostergeschichten-Lesen kann jede Familie das für sie Passende finden.

Während sich mit kleinen Kindern einfache Bastelprojekte und Backen mit Hefeteig anbieten, kann man sich mit etwas größeren Kindern sogar schon an der sorbischen

### Herbst:

Eicheln und Kastanien sammeln, in große Blätterhaufen springen oder Laternen basteln – auch diese Jahreszeit hat jede Menge zu bieten! Die Farbenpracht der Blätter zeigt, wie sich die Natur verändert. Der Herbst ist vor allem die Zeit der Ernte. Gemeinsam Äpfel oder Pflaumen pflücken und einen Kuchen backen oder Marmelade kochen, macht allen Spaß. Kinder sind mit Feuereifer dabei und lieben es mitzuhelfen. In unserer technisierten Lebenswelt ist es wichtig, dass sie lernen, woher unsere Nahrung kommt. Dürfen Sie beim Backen oder Kochen mitmachen, so schmeckt

Technik des Eier-Verzierens versuchen. Und wer hat schon einmal probiert, Eier mit Naturmaterialien zu färben? Das gemeinsame Ostereier-Suchen ist natürlich der Höhepunkt. Wenn Kinder erleben, dass Feste voller Bedeutung sind und wie schön es ist, sie gemeinsam zu gestalten, so werden sie diese – jedes Jahr neu – voller Spannung erwarten.

### Sommer:

Lange, warme Tage und das stundenlange Spielen draußen geben dieser Jahreszeit eine unbeschwertere Leichtigkeit. Durch die Ferien können sich Familien mehr Zeit füreinander nehmen und das Hamsterrad des Alltages einmal hinter sich lassen. Verbundenheit ist ein starkes Band, welches durch gemeinsame Erlebnissen entsteht. Was gibt es Schöneres als miteinander den Urlaub zu planen und neue Orte zu entdecken? Je nach Alter können die Kinder in die Planungen einbezogen werden.

Fahrradtouren und gemeinsam gebaute Sandburgen, Picknicks und Wanderungen, das Entdecken neuer Spielplätze, Badeausflüge oder das Zelten im Garten – der Sommer kann so reich sein. Fotos lassen die Erlebnisse zu Erinnerungen werden. Deshalb ist es ein schönes Ritual, ein Urlaubstagebuch mit Bildern, Eintrittskarten und kleinen Texten anzulegen. Schulkindern können dabei schon tatkräftig mitgestalten. So kann man sich noch Jahre später an den Erlebnissen freuen, und die Kinder staunen über das eigene Großwerden! Die meisten kleinen Kinder sind leidenschaftliche Sammler. Sie haben große Freude daran, eine Urlaubs-Schatzkiste anzulegen: schöne Steine, Muscheln, eine Feder oder eine Postkarte vom Feriendort halten ihre kostbaren Erinnerungen fest.