



Praxis für Erziehungs-Begleitung

Tatjana Ramazani

Wilhelmstr.105

72074 Tübingen

erziehungs-begleitung@posteo.de

erziehungs-begleitung.de

mobil: 0176-51974332

Themenabend, Referat, Dienstag, den 10.Dezember 2019

Rituale und gute Gewohnheiten- Kraftquellen für Sie und Ihr Kind. Anregungen für eine fröhliche Advents- und Weihnachtszeit.

Es ist wieder soweit: Die Adventszeit ist da, Weihnachten steht vor der Tür. Im November sind die Tage merklich kürzer geworden, die Dunkelheit nahm zu und die Aufgabe ist es, das äußere Licht in ein inneres zu wandeln. Ab dem 21. Dezember wird es wieder heller und in der Heiligen Nacht wird mit der Geburt des Christkinds die Liebeskraft wieder geboren.

Im November und Dezember gibt es viele Feiertage, die an die Heiligen oder Verstorbenen erinnern. Dies sind Gedenktage. An Allerheiligen bekommen wir sogar freie Zeit geschenkt, um ihrer zu gedenken. Diese Gedenktage verschönern, wenn wir sie bewusst pflegen, mit der liebenden Erinnerung an die Verstorbenen, in die geistige Welt. Es ist wie ein Rauchopfer, das früher gepflegt wurde, um sich an die Verstorbenen zu erinnern. Vergleichbar ist es in umgekehrter Weise mit der Vielfalt der Kunst, die die Schönheit auf unsere Erde bringt.

Es gibt einige Kinderlieder, die diese Dankbarkeit beschreiben und auf einfache Weise verdeutlichen: „St. Martin war ein guter Mann, zündet viele Lichter an, dass er oben sehen kann, was er unten hat getan...“

Oder: „Nikolaus war ein guter Mann, dem man nicht genug danken kann...“

Dann kommt im Dezember der Advent. Advent stammt vom lateinischen Wort „Adventus“ - Ankunft. Es ist die Vorbereitungszeit auf das neue Licht, die Lichtgeburt, auf Weihnachten. Es gibt wohl kaum eine Zeit im Jahr, in der wir so häufig auf Brauchtum und Tradition zurückgreifen und Rituale pflegen, wie zur Advents- und Weihnachtszeit.

Die Zeit, in der wir uns Besinnung und Ruhe wünschen ist allerdings meist gekennzeichnet von Hektik, Termindruck und Rummel. Hier helfen Rituale, Gelassenheit einziehen zu lassen.

Sich zu bestimmten Zeiten zum gemeinsamen Essen zu treffen, eine kleine Weile miteinander teilen, zusammensitzen und miteinander reden, ist der beste Weg, damit jeder mit jedem in Verbindung bleibt. Gemeinsame Mahlzeiten sind ein Stück Alltagskultur.

Eine gemütliche Kaffeezeit mit den Kindern, zu der Plätzchen und Obst gegessen oder Nüsse geknackt werden und etwas Warmes getrunken wird, lieben die Kinder. Gemeinsam die Kerzen des Adventskranzes anzünden und die Türchen des Kalenders öffnen: diese kleine Oase im Alltag kann von kurzer Dauer sein. Wenn sie zur guten Gewohnheit wird, schenkt sie Kraft für den restlichen Tag und das ganze Leben. Es erweckt beim Kind Vorfreude, Sicherheit und Orientierung im Tages- und Lebenslauf.

Ein Mädchen im Kindergarten deckte in der Puppenecke nach den Weihnachtsferien über Wochen jeden Tag den Tisch mit schönem Puppengeschirr und Servietten und betonte: „Heute feiern wir Weihnachten.“ Es hat sich bei ihr eingeschrieben, was sie in den Weihnachtstagen zu Hause an Wohligem, an Gemeinschaft, an liebevoller Gestaltung und Schönheit erlebt hatte. Und sie hatte täglich neu das Bedürfnis, Weihnachten zu feiern.

Oft helfen Symbole, Rituale zu zelebrieren.

Ein wichtiges Symbol ist die Kerze und das mit ihr erstrahlende Licht. Dieses wird verhüllt schon in der Laternenzeit in die Welt getragen und erstrahlt am ersten Advent wieder in aller Klarheit. Es mehrt sich, je weiter die Adventszeit fortschreitet, bis es dann an Weihnachten im vollen Lichterglanz des Christbaumes erstrahlt. Die Kerze schenkt uns ein warmes Licht, das eine ruhige, gemütliche Atmosphäre verbreitet, wohltuend wärmt und Hoffnung in die Welt trägt. Das Anzünden einer Kerze ist in den Glaubensvorstellungen vieler Kulturen bedeutsam. Die Altarkerze und die Osterkerze wiederum symbolisieren im Christentum die Auferstehung, das heißt der Sieg Christi über den Tod, der als Licht in die Welt kam und die Dunkelheit erhellt. Die Osterkerze ist ein Symbol des Leibes Christi. Auf Gräbern werden zur Erinnerung an die Verstorbenen vor allem zu Allerseelen Grablichter aufgestellt.

Ein Ritual ist eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende, meist formelle oft feierlich-festliche Handlung mit hohem Symbolgehalt und Wiederkehr. Rituale schaffen ein Gefühl von Geborgenheit. Sie verhelfen uns zu Struktur und werden zu einem Anker im Alltag. Es sind Höhepunkte, welche den Alltag zu etwas Besonderem machen und von uns bewusst gewollt werden.

In der Psychologie gibt es einen Ausdruck: Resilienz. Das ist die innere Stärke, die es uns ermöglicht im Angesicht von Krisen und Belastungen zu bestehen. Kraftvoll mit Herausforderungen umzugehen, in uns selbst Sicherheit zu schaffen und damit

die Anforderungen zu bewältigen. **Rituale** stärken die innere Ruhe und damit die Widerstandskraft.

In vergangenen Zeiten stellte das Überleben in den dunklen und kalten Zeiten des Jahres eine Herausforderung dar. Lichterfeste wurden schon damals gefeiert, um die Hoffnung und das Durchhaltevermögen zu erhalten und zu stärken.

Es zeigt sich hier die Fähigkeit des Menschen, sich im Angesicht von Dunkelheit, Entbehrung und Unsicherheit Rituale zu schaffen, die helfen, sich gegen die Unwägbarkeiten des Lebens zu schützen. Kräfte sammeln und sich dafür bereit zu machen, den Herausforderungen zu begegnen. Dies kann auch Kraft geben, anderen in Not beizustehen.

Häufig habe ich erlebt, dass es viele Pflichttermine in der Advents,- und Weihnachtszeit gibt. In dieser Zeit erwarten Einrichtungen - Kindergärten, Schule, Vereine - dass man sich engagiert und beteiligt, bastelt, backt und Geld spendet. Hier gilt es für sich selber Sorge zu tragen und in sich hinein zu lauschen: Welche Termine erfüllen mich mit Unbehagen, wenn ich an diese denke, wo baut sich Druck und Stress auf? Oder welche Begebenheiten schenken mir Kraft und Freude? Oft geht es ja auch um Gemeinschaftspflege . Ruhig mal etwas weglassen, „Nein“ sagen lernen, weg von „ich muss doch“ hin zu „ich freue mich auf“. „Ein Nein zu jemandem ist ein Ja zu sich selbst“, wie mein Hausarzt immer wieder bemerkt.

Gute Gewohnheit einführen und diese über einen längeren Zeitraum pflegen, erspart unnötige Diskussion mit Ihren Kindern und somit Ihre Zeit und Ihre Kraft. Ein wöchentlich wiederkehrender Speiseplan erleichtert auch Ihnen das Überlegen, was koche ich heute. Führen Sie feste Wäsche- und Einkaufstage ein. Die guten Gewohnheiten werden zum Rhythmus und Rhythmus schenkt auch Ihnen Kraft. „Rhythmus schenkt Leben“.- Rudolf Steiner

Auch die regelmäßige Wiederkehr der Zeremonie des ins Bett-Bringens mit Ritualen, die vom Herzen kommen, bei denen Sie innerlich beteiligt sind, hilft Ihren Kindern gut loszulassen und in die Nacht zu gleiten. Das Kind erlebt: „Jetzt ist die Mama/ der Papa ganz für mich da, wir zünden die Kerze an, schauen auf den Tag zurück, lesen eine kurze Geschichte, singen ein Lied, sprechen ein Gebet oder einen Spruch.

Das Kind spürt: Die Eltern schenken ihm Zeit, sind auch innerlich anwesend, das schenkt Geborgen- und Zufriedenheit und somit ist das Kind fürs Alleinsein umsorgt.

Rituale sind bewusst gewählten Oasen im Leben und können durch regelmäßige Pflege zu guten Gewohnheiten werden, die Kraft schenken und Freude ausstrahlen.