

Rituale erleichtern die Erziehung



Was für ein Ritual könnte dies sein?

Foto: Ramona Kitzmüller / Pixello

Rituale

von Astrid von Friesen

Rituale sind Bollwerke gegen die Unübersichtlichkeit, die Angst machende Weite der Welt. Für kleine Kinder, deren Zeitgefühl noch nicht entwickelt ist, ist ein langer Vormittag ohne Struktur eine beängstigende Endlosigkeit. Alltagsrituale sind Zeithäppchen, Hilfen für die äußere und damit innere Struktur, die sich erst entwickeln muss.

Rituale, lateinisch „den heiligen Gebrauch betreffend“, gelten ursprünglich als von den Göttern selbst eingesetzt. Rituelle und bewusst inszenierte Handlungen stiften Identität, stärken das Zugehörigkeitsgefühl zur Gruppe und bilden Höhepunkte. In jeder Gesellschaft gab und gibt es sie bei Übergangssituationen: bei der Heirat, der Geburt, den Geburtstagen, der „Initiation“ von Jugendlichen, dem Berufseintritt und –abschied, bei Krankheit und Tod, ebenso gibt es die Jahres-, Monats- und Wochenrituale sowie die Rituale der Arbeitsabläufe. Sie bedeuten Zeit- und Lebensgestaltung, vertiefen und überhöhen den Alltag und verknüpfen Kultur, Geschichte und Zukunft miteinander. Sie vermitteln das Gefühl, eingebettet in den Kreislauf des Lebens zu sein. ...

Außerdem gibt es Alltagsrituale, die wir automatisch ausführen, oftmals unbewusst. Ob wir morgens erst duschen und danach frühstücken oder umgekehrt, die Zeitung von vorne oder hinten zu

lesen beginnen, was und in welcher Situation wir essen: diese kleinen rituellen Besonderheiten erleichtern den Alltag. Andernfalls müsste in einer Familie jeden Morgen die Frage, wer als erstes ins Bad geht, neu diskutiert werden: Energie- und Zeitverschwendung! Auch Zwieback, eine Wärmeflasche und Bettruhe bei Bauchschmerzen sind eher rituelle Heilungsversuche denn medizinische! Und die mütterliche Frage „Hast du alle deine Schulsachen?“, der Abschiedskuss und das Winken vom Fenster vermitteln Geborgenheit und Verlässlichkeit. Das Gutenachtlied bannt die kindlichen Ängste vor der Dunkelheit, vermittelt Nähe und erleichtert den Übergang vom Tag zur Nacht.

Gibt es keine klare Tagesstruktur – in vielen Familien wird tatsächlich nur noch einmal pro Woche gemeinsam gegessen – , entstehen Konfusion, Leere, das Gefühl von quälender Langeweile, auch von Sinn- und Trostlosigkeit. Wir wissen von Menschen mit schweren psychischen Störungen: Sie werden in Kliniken aufgenommen, um sie dort erst einmal durch die strenge Strukturierung ihres Alltags wieder zu beruhigen und zu stabilisieren!

Kinder brauchen ebenfalls diese Verlässlichkeiten im Alltag. Um sich geschützt und sicher zu fühlen und wenigstens in diesem Minibereich von Welt den Durchblick behalten und Vorhersagen treffen zu

können: Am Sonntag dürfen wir morgens in die Elternbetten und sonntagsmittags gibt es Eis! Wiederholungen bilden im Kind so etwas wie eine Melodie aus, deren Grundton zu einer eigenen Identität heranwächst. Erst von dieser Stabilität und Selbst-Gewissheit aus kann die Welt verändert werden.

Und das tun Jugendliche heftig. Sie lehnen oft lautstark jegliches Ritual in der Familie als entsetzlich spießig ab, sei es die gemeinsame Mahlzeit, die Fahrradtour am Wochenende oder die Weihnachtsriten, doch wehe, wenn die Eltern freiwillig darauf verzichten ... Andererseits suchen Jugendliche in ihren Peergroups Sicherheit, und die ist immer verknüpft mit – selbstgewählten – Ritualen. Da kommt es auf die exakt richtige Kleidung, die trendige Haarfarbe und die gruppenspezifischen Schuhe oder Stiefel an, selbst der Musikgeschmack, der coole Gesichtsausdruck und eine eigene Sprache gehören mit zum identitätsstiftenden Ritus. – Offenkundig wird die seelische Bedeutung von Ritualen bei extremen Gruppen: Je instabiler die Psyche, desto uniformer der Habitus ...

Ein anderer Aspekt: Gibt es keine sinnstiftenden Rituale in den Familien, können leicht Sinnleere und Instabilität Einzug halten, die sich in Süchten ausdrücken. Denn Süchte, z.B. Magersucht und Esssucht, aber auch Alkoholismus und alle Zwangshandlungen sind mit minutiösen Ritualen verknüpft, die fast vollständig das Denken und Handeln besetzen. Auch hier gilt: Durch Rituale wird versucht, den Alltag und die innere Leere zu strukturieren, doch auf eine selbstzerstörerische Art und Weise. Der Übergang von schlechten Gewohnheiten zu negativen

psychischen Fixierungen ist dabei schleichend.

Außerdem bieten Rituale wie gemeinsame Spiele, Mahlzeiten, Urlaubsreisen, Freizeitaktivitäten und Geschichten Formen der Stress- und Angstbewältigung. Wir kennen es von ganz kleinen Kindern: Sie verstecken sich 35mal hinter dem Vorhang, um die Angstlust vor der Entdeckung mit einem lauten „Huch“ und viel Gequietsche auszukosten und zu lernen, sie auszuhalten. Oder sie springen Dutzende Male vom Schrank in die Arme des Vaters, um sich wiederholt zu vergewissern, dass sie aufgefangen werden, was unbewusst ihre innere Stabilität formt. Auch bei der ewigen Wiederholung von kleinen Spielchen, von Warum-Fragen und immer gleichen Bewegungen zeigen uns die Kinder, dass sie selbst zur Stressbewältigung fähig sind.

In allen wiederkehrenden Handlungen liegt ein ritueller Charakter. Nur sehen wir ihn oftmals nicht. Wäre er uns bewusst, könnten wir ihn intensiver zelebrieren und daraus Kraft schöpfen. Denn das Immerwiederkehrende, gerade auch im Kindergarten und in den Schulen, ist für Kinder schon heilend, weil stabilisierend im Chaos dieser Welt. Das bedeutet, der pünktliche Anfang, die Rituale der Begrüßung, die wiederkehrenden Pausen, die konsequenten Strafen, die immer gleichen Hausaufgabenzeiten usw. wirken von „allein“, wenn wir ihre magischen Kräfte spüren und zur Entfaltung kommen lassen. Der Erfolg von Internatserziehung durch diese strenge Regulierung macht dies deutlich. Die Kraft dieser Rituale entlastet auch die Eltern und Lehrenden enorm, nimmt ihnen viel Druck und bietet Unterstützung.



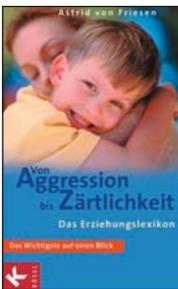
aus: Astrid von Friesen; Von Aggression bis Zärtlichkeit. Das Erziehungslexikon.
Kösel Verlag, München 2003



Astrid von Friesen, geboren 1953, ist Diplom-Pädagogin, Psychotherapeutin und Buchautorin erfolgreicher Erziehungsratgeber. Astrid von Friesen hält regelmäßig Vorträge und ist durch Radio und Fernsehen bekannt.

Homepage: www.astrid-von-friesen.de

Empfehlenswerte Lektüre für Eltern und Lehrer:



Astrid von Friesen
Von Aggression bis Zärtlichkeit
Das Erziehungslexikon.
Kösel Verlag, München 2003



Astrid von Friesen
Geld spielt keine Rolle
Erziehung im Konsumrausch
Rowohl-Verlag 1991



Astrid von Friesen
Liebe spielt eine Rolle
Was Kinder und was Eltern brauchen
Rowohl-Verlag 1995



–Neuerscheinung–

Astrid von Friesen
Schuld sind immer die anderen! Die Nachwehen des
Feminismus: frustrierte Frauen und schweigende Männer. Eine persönliche
Aufarbeitung des Feminismus und ein kämpferisches Eintreten für die Männer.
ISBN: 3-8319-0256-9; Ellert & Richter-Verlag Hamburg, Mai 2006