

Kinderstimmen

Unsere Familienrituale

Samstags setzen wir uns immer vor den Fernseher und schauen die Sportschau. Paul (9 Jahre)

Wir machen jeden Sonntag einen Spaziergang. Und wir gehen samstags in einen Freizeitpark. Anis (9 Jahre)

Wir spielen jeden Abend Tischkicker. Jeden Samstag kommt die Oma und jeden Freitag kommt unsere Babysitterin. Claudia (10 Jahre)



Leider gibt es bei uns das Ritual, dass wir Haushaltsdienste haben, also Hol- und Bringdienst, Kehrdienst und Küchendienst. Beim Mittagessen wünschen wir uns alle mit einem Spruch einen „Guten Appetit!“ Almuth (11 Jahre)



Wir spielen zusammen, mit Mama und Papa. Auto spiele ich aber alleine. Finn (4 Jahre)

Jeden Abend kommt die Mama und Mamas Freund ans Bett und die sagen halt immer „Gute Nacht!“. Edda (10 Jahre)



Pädagogisches und mehr

Schnullerfee, Haushaltsdienst oder Sportschau gucken:

Gibt es überhaupt noch Familienrituale?

Von Jasmin Neef

„Ich mache das mal so...“ Wenn das Baby noch im Bauch ist, dann nimmt man sich so einiges im Leben vor. Vorsätze im Leben zu haben ist bestimmt wichtig, doch kann man diese auch immer genauso umsetzen? Es gibt keine Bibel für ein glückliches und ausgewogenes Familienleben, so meine persönliche Erfahrung. Was ist mir als Mutter oder auch Ehefrau besonders in meiner Familie wichtig? Welche Werte möchte ich meinen eigenen Kindern vermitteln? Diese Fragen kann man nur selbst beantworten. Egal, ob es die Tischmanieren, das Zubettbringen oder die fernsehfremde Woche sind, die mit der Zeit zu richtigen Familienritualen geworden sind, alle können wichtig und besonders sein – für einen selbst und für die eigene Familie.

Wie man den Schnuller wieder los wird

Zu sehen, welche Alltagsrituale andere Familien wählen, ist eine spannende Sache. Das leidige Schnullerthema, zum Beispiel, kann Eltern im Alltag mit kleinen Kindern für längere Zeit beschäftigen: „Wie werde ich diesen Schnuller endlich los?“ Erst war er ein hilfreicher Begleiter. Ob als Tröster, Einschlafhilfe, Ruhigsteller oder was auch immer, viele Jahre hat der Schnuller Eltern wie Kindern eigentlich nur geholfen. Dann muss er weg. Was nun? Und vor allem wie mache ich das? Wer sagt überhaupt, dass er weg muss? Die Kinder sicherlich nicht. Meistens meinen die Eltern, dass es im Alter von drei Jahren Zeit dafür sei, denn so langsam sieht es blöd aus. Oder hat vielleicht der Zahnarzt bei der letzten Untersuchung etwas gesagt? Wie auch immer, er muss weg. Aber wie? Ich habe mich etwas umgehört, was Eltern sich da so einfallen lassen:

- **Schnullerhaken:** Kurz bevor der Schnuller für immer weg kommt, wird das Kind darauf vorbereitet – mit einem Schnullerhaken. Diesen Nagel befestigt man an einem ausgewählten Ort, zum

Beispiel über dem Bett des Kindes. Der Schnuller darf nur im „Notfall“ vom Haken genommen werden. Nach einiger Zeit merkt das Kind, dass es den Schnuller gar nicht mehr braucht und man nimmt ihn für immer vom Haken.

- **Schnullerfee im Schnullerland:** Die Schnuller kommen in ein Kuvert und man beschriftet dieses zusammen mit dem Kind mit der Adresse: „An die Schnullerfee im Schnullerland“. Dieses Kuvert wird in einen Briefkasten der Post gegeben und eine Nacht abgewartet bis die Schnullerfee sich meldet. Als Danke legt diese ein kleines Geschenk unter das Kissen.
- **Der Weihnachtsbaumschmuck:** Schnuller werden am Heiligabend zusammen mit dem restlichen Weihnachtsschmuck an den Christbaum gehängt. Am 6. Januar wird alles abgebaut und weggeräumt – auch die Schnuller.
- **Radikal:** Einige berichteten mir auch, dass es radikal oft am Einfachsten sei: Reinschneiden und wegwerfen. Thema erledigt!
- **Schnuller-Tauschgeschäft:** Zusammen mit dem Kind und den Schnullern in ein Spielwarenladen seiner Wahl gehen. Die Schnuller werden, nach vorheriger heimlicher Absprache mit dem Verkäufer, an der Kasse gegen ein Geschenk (von der Schnullerfee) getauscht.

Ich habe dann auch ein paar Kinder befragt, die sich noch daran erinnern können, als sie von ihren Schnullern Abschied nahmen. „Ich glaube, die Mama hat ihn einfach weggeschmissen!“, berichtet Almuth (11 Jahre) vom Abschied ihres Schnullers. Der vierjährige Finn erzählt: „Habe ihn auf den Balkon gelegt. Und dann hat den der Sandmann geholt und ich habe ein Geschenk gekriegt! Was zum Kneten!“ Auch Anis (9 Jahre) kann sich noch erinnern: „Mein Schnulli bin ich losgeworden, weil meine Mutter ihn weggeworfen hat.“ Und darüber ist er sichtlich erleichtert: „Damit bin ich es losgeworden!“



Küchendienst als Ritual

Was sind Rituale eigentlich? Sind Rituale Dinge in meinem Leben, die sich ständig wiederholen? Ist also mein tägliches Spülmaschineausträumen sozusagen ein richtiges Ritual in meinem Leben geworden? Im Internet habe ich Folgendes gefunden: „Ein Ritual (lateinisch ritualis: ‚den Ritus betreffend‘) ist eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende, meist formelle und oft feierlich-festliche Handlung mit hohem Symbolgehalt. Sie wird häufig von bestimmten Wortformeln und festgelegten Gesten begleitet und kann religiöser oder weltlicher Art sein (Beispiele: Gottesdienst, Begrüßung, Hochzeit, Begräbnis, Aufnahmefeier usw.).“

Ob nun mein tägliches Spülmaschineausträumen einen hohen Symbolgehalt für mich darstellt, kann ich an dieser Stelle nicht beantworten. Sicher ist aber, dass jede Familie ihre eigenen Rituale im Laufe der Zeit entwickelt. Egal welche Rituale Sie haben, bleiben Sie dabei, denn es ist etwas Besonderes!

Am ersten und am letzten
Freibadtag gehen wir immer ins
Freibad – egal wie kalt es ist.
Katharina (10 Jahre)

Wir machen samstags immer
Ausflüge mit dem Fahrrad, zum
Beispiel zur Eisdielen oder in
den Wald. Amelie (11 Jahre)



Bei uns ist es ein Familienritual,
jedes Jahr auf den Stuttgart-
Lauf, den Volkslauf und auf das
Schülersportfest zu gehen.
Hannah (13 Jahre)



Ich krieg im Bett eine
Geschichte und hör dann
den Bob. Nino (3 Jahre)

Pädagogisches und mehr

Was Menschen glücklich macht

Die Suche nach dem Glück hat nicht nur auf dem Buchmarkt Hochkonjunktur. Viele Menschen wissen nicht, wie sie glücklich werden können. Depressionen werden zur Volkskrankheit. In wie weit Medien hierbei eine Rolle spielen? Die Sozialpädagogin Birgit Kohlhasse macht sich auf die Suche.

Innerhalb nur eines Jahrzehnts hat sich das Risiko, krankhaft schwermütig zu werden, für junge Menschen mehr als verdreifacht. In weiteren zehn Jahren wird bei Frauen Depressionen die verheerendste Krankheit sein, so die Prognosen der Weltgesundheitsorganisation. Und bei Männern stehen bereits heute Depressionen an zweiter Stelle, nach – meist stressbedingten – Herz-Kreislaufkrankungen, die noch mehr Schaden anrichten. So war es jüngst im Nachrichtenmagazin Focus nachzulesen.

Was ist passiert?

Wohlstand und überdurchschnittliche Einkommen garantieren sichtlich keine höhere Zufriedenheit einer Gesellschaft – im Gegenteil. Im Streben nach einem höheren Verdienst hetzen viele durch das Getriebe einer immer stärker an Leistung orientierten Welt oder laufen Gefahr daraus hinauszufallen. Die Zeit ist gefüllt, aber selten erfüllt. Inmitten des Wohlstands erfahren viele Menschen einen Verlust an Lebensfreude. Schwere Depressionen verbreiten sich in rasantem Tempo. Dabei hoffen Menschen vor allem auf ein zufriedenes und glückliches Leben.

Doch was ist denn überhaupt Glück?

Glück ist zum Beispiel, wenn einem etwas unerwartet Erhebendes zufällt, dann kommt Freude auf. Dieses Glück bleibt aber meist nicht dauerhaft erhalten. Wer kennt nicht die Kürze dieses Glücks?

An einer hessischen Schule hat ein Pädagoge im Jahr 2007 das Unterrichtsfach Glück eingeführt. Für ihn bedeutet Glück, in einer Gemeinschaft geborgen zu sein, gefordert zu werden und sich an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen zu können. Die kleinen Dinge überhaupt wahrzunehmen, zu bemerken, ist eine sehr praktikable Weise, um Glück zu erlangen. Es braucht allerdings Aufmerksamkeit und Dankbarkeit für die eigene Situation. Der Mensch als soziales Wesen braucht vor allem die Geborgenheit in einer Gemeinschaft und die Resonanz seiner Mitmenschen. Der Grundstein für das Geborgenheitsgefühl wird schon in der frühen Kindheit in der Familie gelegt. Dieses so

genannte Urvertrauen prägt alle späteren sozialen Bezüge, wie Partnerschaft oder den Kontakt zu Freunden und Bekannten. Je mehr wir uns von diesen eingebunden, beachtet und gesehen fühlen, umso weniger werden wir unter Einsamkeit und Unglücklichsein leiden. Glück entsteht auch so: Man besteigt einen Berg unter Mühen und Strapazen und genießt auf dem Gipfel den Ausblick – das kleine Glück der eigenen Leistung.

Die Rolle der Medien bei der Glückssuche

Was dem Einzelnen Freude und Erfüllung bringt, sollte dieser allerdings selbst herausfinden. Das ist nicht so einfach in einer Zeit, da Fernsehen und Internet jederzeit präsent und uns das vermeintliche Glück versprechen. Sei es, um die Sehnsucht nach dem vollkommenen Glück immer wieder zu schüren oder mit zu helfen, dem Ziel glücklicheren Daseins näher zu kommen. Entsprechende Fernsehserien oder Filme sorgen dafür, dass wir den Glauben an eine schönere Welt, an das Liebesglück, an Reichtum und ein sorgloses Leben nicht verlieren. Sie lassen uns den oft trüben Alltag vergessen, sei es nur für kurze Zeit.

Arbeitserleichternd sind Computer, Handy, I-Phone oder Blackberry. Sie sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Wir sollten uns jedoch selbst im Blick haben und beobachten, was ein unkontrollierter, unreflektierter Konsum der medial elektronischen Welt mit uns macht. Sind wir noch in der Lage den „Knopf“ auszustellen? Merken wir, ob wir in einer digitalen Scheinwelt leben oder pflegen wir unsere menschlichen Beziehungen und kümmern uns um unsere Mitmenschen?

„Wie verbringen Sie Ihre Abende?“, lautet eine von mir häufig gestellte Frage in der Paarberatung. Nachdem die Kinder im Bett sind, wenden sich viele Eheleute dem TV-Programm zu oder es wird noch am Computer „gearbeitet“. Privat- und Berufsleben verschwimmen ineinander. Wenn dafür kein Bewusstsein entwickelt wird, droht eine schleichende Verödung der menschlichen Beziehungen – und ein Mangel an lebendigen Gesprächen. Einer Studie zufolge nimmt in bildungsnahen Schichten – beide Eltern haben Abitur – der Sprachschatz bei Kindern ab, da die Eltern nicht mehr genügend miteinander sprechen. Heute hat häufig jedes Familienmitglied einen eigenen Bildschirm, es wird durch die Kanäle gezappt oder im Internet gesurft, Facebook geschickt oder SMS verschickt. Auch das führt dazu, dass soziale Kontakte in der Realität nicht bedient werden und die Vereinsamung zunehmen kann. Wer hilft denn nun wirklich im Ernstfall?

Die Kunst des Glücks

Machen wir uns klar: Die gesamte Fülle des Lebens schwankt zwischen Positivem und Negativem. Schicksalsschläge treffen uns. Doch wie wir darauf reagieren, ist uns freigestellt. Erinnern wir uns dann an Zeiten des Glücks und unsere Fähigkeit, schon manches Schwere bewältigt zu haben, können wir unserer eigenen Lebenskompetenz vertrauen. Aus dem Gegebenen immer das Schönste zu machen, darin besteht auch eine Kunst des Glücks.