



## PÄDAGOGISCH-THERAPEUTISCHE PRAXIS HÜLSMANN Kinder brauchen Rituale

Die fünfjährige Jana ist schon ganz aufgeregt. Es ist kurz vor 19 Uhr, die Zähne sind geputzt, sie sitzt aufrecht in ihrem kleinen Bettchen und wartet auf die Mutter. „Es geht wieder los: Ich darf der Mama sagen, was mir am heutigen Tag nicht so gut gefallen hat, aber auch tolle Sachen, die ich heute erlebt habe. Und dann ist Mama dran, so ist es abgemacht. Jetzt kann ich schlafen.“ Noch vor einem halben Jahr, konnte sich Jana noch schwer an die Anweisungen der Mutter halten. Auf außenstehende Personen wirkte Jana eher ängstlich. Die Kindergärtnerinnen, schilderten, dass Jana schnell überfordert war, wenn sie mit neuen Situationen konfrontiert wurde. Sei der Einführung eines „Gute-Nacht-Rituales“ hat sich die Situation erheblich verbessert.

Die Welt der Kinder hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Nachrituale können dazu beitragen, sich von den Aufregungen und Erlebnissen des Tages zu erholen und zur Ruhe zu kommen. Wenn das Erlebte in einem fest vorgelegtem Muster zu einer fest vorgegebenen Zeit reflektiert werden kann, so hilft es, die nötige Ruhe und Entspannung zu finden, die Kinder benötigen, um in einen unbeschwertem, gesunden Schlaf zu gelangen.

Die Pädagogische Praxis hat bewiesen, dass der Einbau von Ritualen in der Erziehung einen nicht zu unterschätzenden „therapeutischen“ Beitrag leisten kann. Die Kerndefinition eines Rituals beinhaltet das immer wieder kehrenden ordnende Prinzip mit hohem Symbolgehalt. Besonders Kinder lassen sich von dem „Zauber der Rituale“ begeistern. Die Auswirkungen der Rituale können vielfältig sein. Sie geben dem Kind Halt und Geborgenheit. Sie erleichtern das Lernen und die Konzentration, schaffen gleichzeitig Ordnung und Orientierung, um Ängste und Krisen leichter zu bewältigen. Rituale sollten allen Familienmitgliedern „Gutes tun“ sowie Beziehungen innerhalb der Familienbande positiv verstärken. Sie sollten der jeweiligen Familie und deren Situation angepasst sein. Sie sollten allen Familienmitgliedern ein positives Erlebnis sein und einen gewissen „Spaßfaktor“ beinhalten.

**Pädagogisch-Therapeutische Praxis Hülsmann, Tel.: (0431) 537 77 70 Mo-Fr 9 bis 10 Uhr (oder AB), [www.paar-und-erziehungshilfe-kiel.de](http://www.paar-und-erziehungshilfe-kiel.de) Paartherapie Eheberatung Kiel**