

Diplomarbeit
zur Ausbildung in Lebens- & Sozialberatung

der
Österreichischen Gesellschaft für Logotherapie
Graz

Michaela Stiegler

Graz, Dezember 2014

Inhaltsverzeichnis

1	Überblick.....	2
2	Begrifflichkeiten	4
2.1	Freiheit	4
2.2	Sinnbedürfnis	4
2.3	Rituale.....	5
2.3.1	Die Herkunft des Begriffes	5
2.3.2	Der Ursprung von Ritualen.....	5
2.3.3	Die Bedeutung von Ritualen	6
2.3.4	Rituale – wissenschaftlich untersucht	6
3	Lebenszyklische Rituale.....	8
4	Zyklische Rituale.....	9
4.1	Taufe.....	9
4.2	Ostern	10
4.3	Weihnachtszeit.....	10
5	Interaktionsrituale.....	12
5.1	Beispiele für Begrüßungsrituale	12
5.1.1	Gastfreundschaft im europäischen Raum	12
5.1.2	Gastfreundschaft in der buddhistischen Religion:	13
5.2	Willkommensritual am ersten Schultag	13
6	Gestaltung und Kriterien eines Rituals	14
7	Kinder brauchen Rituale.....	15
7.1	Rituale und Regeln	15
7.2	Beispiele für tägliche Rituale mit Kleinkindern	16
7.2.1	Bei Kleinkindern	16
7.2.2	Rituale mit Kindern im Tagesverlauf	17
7.2.3	Rituale mit Kindern im Jahresverlauf.....	17
7.2.4	Individuelle Rituale für das Kind.....	18
8	Kritische Auseinandersetzung & Reflexion	19
8.1	Warum sind Rituale für Kinder so wichtig?.....	19
8.2	Was bewirken Rituale?	19
8.3	Kann man Rituale auch ändern?.....	20
	Literaturverzeichnis	21
	Erklärung	22

Im Gegensatz zum Tier sagt dem Menschen kein Instinkt, was er *muss*,
und im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten
sagt ihm keine Tradition mehr, was er *soll* –
und nun scheint er nicht mehr recht zu wissen, was er eigentlich *will*.

Viktor E. Frankl¹

¹ Frankl V. E., „Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute.“, 17. Auflage, Herder, Freiburg, 2003, S. 24.

Vorwort

Für das Thema „Rituale – Sinnsuche in der Familie“ habe ich mich aus zwei Gründen entschieden.

Zum einen habe ich mich in der Ausbildung zur psychosozialen Beraterin intensiv mit der Sinnsuche nach dem Menschenbild Viktor E. Frankls beschäftigt, zum anderen ist vor einigen Wochen mein erstes Enkelkind auf die Welt gekommen und dadurch entstanden auch Änderungen in den Ritualen in der jungen Familie.

Es ist zu vermuten, dass das Thema der Sinnsuche in der Gesellschaft in Zukunft mehr an Bedeutung gewinnen wird.

In meiner Arbeit als psychosoziale Beraterin werde ich diesem Thema oft begegnen und es ist mir ein Anliegen, mich bestmöglich auf meine konkrete Arbeit vorzubereiten.

Daher greife ich in der vorliegenden Arbeit einen Aspekt heraus, der bei der Sinnsuche im Leben eine mögliche Variante der Unterstützung ist: Rituale als strukturgebendes und sinngebendes Element.

1 Überblick

Basierend auf dem Werk von Lukas „Auch dein Leben hat Sinn“² wird in der vorliegenden Arbeit gezeigt, wie im Zusammenleben mit Kindern durch Rituale eine Struktur und somit ein Sinn geschaffen werden kann.

Die Suche nach dem Sinn des Lebens ist keine Modeerscheinung, sondern so alt, wie die Menschheit selbst. Im Gegensatz zu den Tieren, hat der Mensch allein diese Fähigkeit der Weiterentwicklung.

Betrachtet man die Beziehungskonstellationen von Menschen, so ist festzuhalten, dass Ehe und Partnerschaft lange Zeit von den Eltern mitbestimmt wurden.

Im Laufe der letzten Jahrhunderte gab es enorme Veränderungen in diesem Lebensbereich, vor allem durch das sich verändernde Rollenverständnis von Frauen: Aus „Nur-Hausfrauen“ wurden Mütter mit eigener Berufsausbildung. Durch die Möglichkeit der Selbstverwirklichung und/oder der Notwendigkeit der Berufstätigkeit, stieg die Mehrfachbelastung innerhalb der Familie. Dies zeigt sich in der Situation vieler Mütter, die hin- und hergerissen zwischen Erfüllung im Beruf und Gewissenskonflikten der Familie gegenüber Rat in der Familien- und Sozialberatung suchen.

Auch Erziehungsfragen und -stile wandelten sich von strenger Autorität in eine oft lockere Erziehung. Die Frage nach Grenzen wird oft diskutiert und fehlende Grenzen verursachen Verwirrung und Orientierungslosigkeit bei Kindern.

Das zunehmend große Angebot an Freizeitaktivitäten überfordert viele Menschen. Nicht immer kann die überschüssige, freie Zeit sinnvoll genutzt werden.

² Vgl. Lukas E. „Auch dein Leben hat Sinn. Logotherapeutische Wege zur Gesundheit.“ Herder, Freiburg, 1997.

Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens, kann jede / jeder das Umfeld gestalten und dadurch lebenswertes Leben erschaffen. In der Familien- und Sozialberatung gibt es zahlreiche Ansätze, diese Sinnsuche optimal auf die Klientin / den Klienten abzustimmen.

Eine mögliche Herangehensweise ist das Suchen, Betrachten und Umsetzen von Ritualen. Diese helfen Anker zu setzen und sich auf die Werte im Leben zu besinnen.

Dies ist ein wichtiger Aspekt in der Kindererziehung: Rituale schaffen Strukturen, geben zugleich auch Freiheiten. Die Freiheit muss aber im Verhältnis zur Reife stehen. In jungen Jahren braucht das Kind Leitlinien und Lebensprinzipien, nach denen es sich orientieren kann. Erst in der Pubertät können Jugendliche mehr Freiheit sinnvoll gestalten und mehr Verantwortung – auch für sich selbst - übernehmen.

Um die Frage nach den nötigen und sinnvollen Ritualen für Kinder zu beantworten, werde ich in der vorliegenden Arbeit zuerst die Begriffe von Freiheit, Sinnbedürfnis und Ritus klären, bevor ich in Kapitel 3 lebenszyklische Rituale beschreibe. In Kapitel 4 werden weitere zyklische Rituale dargestellt. Kapitel 6 behandelt Interaktionsrituale, da sie klare, wiedererkennbare Elemente beinhalten. Diese Elemente werden in Kapitel 7 abstrahiert. Dadurch werden Gestaltungsformen und Kriterien von Ritualen sichtbar und hinsichtlich spezifischer, kind-gerechter Rituale beschrieben.

In Kapitel 8 wird diskutiert, warum Kinder Rituale brauchen, was sie bewirken und ob Rituale auch geändert werden können.

2 Begrifflichkeiten

2.1 Freiheit

Der Begriff der <Freiheit> bedeutet nach Frankl / Lukas nicht *frei von etwas* (z.B. frei von Verpflichtungen, Arbeit etc.) zu sein, sondern *frei zu etwas* zu sein. Durch dieses Verständnis von Freiheit gelangt man über den Sinn zur Erfüllung. Wohlstand und Genuss allein machen nicht glücklich; erst der Sinn im Tun setzt Voraussetzung für innere Zufriedenheit. Dadurch kann jede Krise als Chance erkannt und zum Guten geändert werden.³

2.2 Sinnbedürfnis

Frankl beschreibt in seiner Logotherapie das existentielle Sinnbedürfnis des Menschen. Mit dem Sinnbedürfnis bezeichnet er das Bedürfnis, dem Leben und dem Tun einen Sinn, eine Bedeutung zu geben.

In der Logotherapie werden die Faktoren der Kindheit, der Vererbung, der internen und externen Faktoren zum Leben miteinbezogen. Durch die Erweiterung aller dieser Faktoren um die geistige Dimension *frei zu etwas* zu sein wird der Mensch in eine Position gebracht, selbst Gestalter seines Lebens zu sein.⁴

³ Vgl. Lukas E. „Auch dein Leben hat Sinn. Logotherapeutische Wege zur Gesundheit.“ Herder, Freiburg, 1997.

⁴ Vgl. Frankl V. E. „Trotzdem hat das Leben einen Sinn. Vortrag. CD. Auditorium Netzwerk, 1985.

2.3 Rituale

Warum fühlen wir uns anderen verbunden? Warum helfen wir Fremden, opfern uns vielleicht für sie auf?

Durch soziale Interaktion verbinden sich Menschen zu Menschengruppen, Teams bilden sich und Menschen „halten zusammen“. Die dadurch entstehenden Rituale können Werte sichtbar machen und Perspektiven schaffen.

Rituale sind weltweit erfahrbar, sie verändern sich, passen sich an. Es gibt keine Kultur ohne Ritual. Weder ist die einsame Insel mit seinen Bewohnern frei von Ritualen, noch fehlen sie im modernsten Umfeld.

Rituale haben hohen symbolischen Gehalt und werden häufig ähnlich inszeniert. Nicht nur im Tagesablauf und im Jahreskreis, auch im Leben einmalige Rituale – wie die Taufe – werden millionenfach auf ähnliche Art inszeniert.

2.3.1 Die Herkunft des Begriffes

Der Begriff <Ritus> entspricht dem Begriff der <Zeremonie>: Handlungen werden nach vorgegebenen Regeln durchgeführt. Oft werden sie in feierlichen Handlungen durchgeführt.

Der lateinische Begriff <ritualis> ist zurückzuführen auf den Begriff <rita> im Sanskrit. <Rita> entspricht Wahrheit und Ordnung des Universums.⁵

2.3.2 Der Ursprung von Ritualen

Rituale haben zumeist religiöse Wurzeln. Fast alle Religionen der Welt kennen Riten. Sie stellen Übergänge im Leben des Menschen dar. Z.B.: Geburt, Volljährigkeit, Heirat und Tod. Der französische Ethnologe Gennep untersuchte diese Riten erstmalig wissenschaftlich 1909.⁶ Er stellte dabei fest: Rituale verbinden die Menschen, Solidarität wird gelebt und dadurch entstehen gemeinschaftliche Gefühle und Gedanken.

⁵ Vgl. Wieprecht V., Skuppin R., „Das Lexikon der Rituale. Von Abschied bis Zigarette danach. Rowohlt, Berlin, 2010.

⁶ Vgl. Gennep, A.v., „Übergangsriten“, 3. Erweiterte Auflage, Campus, Frankfurt / New York, 2005.

2.3.3 Die Bedeutung von Ritualen

Rituale prägen die menschliche Existenz und stabilisieren durch das gemeinsam Verbindende die Gesellschaft.

Aber nicht jede wiederkehrende Handlung ist ein Ritual: Ein Ritual entsteht nicht durch Wiederholung allein, sondern durch die Entfaltung einer tiefen Wirkung und dadurch kann die festgelegte Abfolge eine Bewusstheit und innere Tiefe erlangen. Handelt es sich nur um immer wiederkehrende Handlungen, spricht man von Routine.

Durch die Struktur von Ritualen entsteht das Gefühl von Sicherheit.

Kulturübergreifend werden weltweit über Jahrtausende hinweg, Rituale mit ähnlicher Wirkung zelebriert.

Rituale bereichern, weil alle Sinne des Menschen angesprochen werden. So werden z.B. bei der Taufe segensreiche Worte gesprochen, Lieder gesungen, die Taufkerze als Geschenk übergeben und danach wird gemeinsam gegessen.

2.3.4 Rituale – wissenschaftlich untersucht

In Ritualen mit Musik, Lichtershow und Tanz entstehen laut Neuropsychologen biochemische Prozesse im Körper. Die Auswirkungen von Tanz und Musik sind wissenschaftlich messbar und belegbar. Durch die Kombination von Musik, Licht und rhythmischer Bewegung kommt es zur Ausschüttung von Adrenalin, die Hauttemperatur verändert sich und die Muskelspannung nimmt zu. Das Gemeinschaftsgefühl wächst und die durch die Musik geschaffene rituelle Kraft, stabilisiert das Zusammenleben.⁷

Was genau in einem Ritual der wirksame Teil ist, wird von Heidelberger Ritualforschern derzeit erforscht. Doch erste Hypothesen, wie die sozialen Verbundkräfte sich entfalten, gibt es schon:

⁷ Vgl. Langer F. „Geo“, 1/2014, S. 116 – 132.

Whitehouse etwa geht davon aus, dass der soziale Kitt in zwei Varianten vorkomme. Die eine wirke extrem stark, allerdings nur auf kleiner Fläche und unter hohem Druck. Die andere sei nicht sonderlich intensiv, lasse sich aber weitflächig auftragen. Den ersten Typ bezeichnet man als „imagistisch“, weil er sich bildhaft-kraftvoll ins Unterbewusste einprägen, den zweiten als „doktrinär“, weil er Allgemeingültigkeit beanspruche.⁸

Der imagistische Modus ist typisch für Gruppen, die imstande sind, Unvorstellbares auszuhalten z.B. Eliteeinheiten. Sie setzen sich emotional intensivsten Initiationsritualen aus, um als Gruppenmitglied aufgenommen zu werden.

Doktrinäre Rituale werden im Alltag verwendet. Sie müssen oft wiederholt werden, weil sie weniger einschneidend wirken. Dafür geben sie der Gesellschaft über längere Zeit einen stabilen Rahmen. Z.B. das Gebet in der Kirche; das Singen der Nationalhymne.

Whitehouse erläutert, dass der imagistische Modus ein Spiegelbild unserer früheren Daseinsform ist, als Menschen noch in jagenden Clans durch eine feindliche Umwelt zogen. Und der doktrinäre Modus die zivilisatorische Leistung, die daraus erwuchs: die Werte und Normen einer Gesellschaft, ihre Religion, ihre politische Überzeugung, ihre Kultur.

⁸ Vgl. Langer F. „Geo“, 1/2014, S. 122.

3 Lebenszyklische Rituale

Als ein lebenszyklisches Ritual sind der Vorgang der Geburt und die anschließend durchgeführten Handlungen zu sehen.

Bei der Geburt muss die Mutter loslassen, damit die Geburt vorangeht und das Kind auf die Welt kommen kann. Das Loslassen beinhaltet Vertrauen und schenkt Neues. In englischsprachigen Ländern sagt man „give birth“.⁹

Äußerlich Sichtbares, wie etwa der Holzstorch im Garten oder Babywäsche auf der Leine, sollen nach außen hin zeigen, dass es Familienzuwachs gibt.

Selbstgewählte Rituale haben starken Erinnerungswert: So werden in manchen Kreisen die Nabelschnur oder die Plazenta vergraben, andere pflanzen junge Bäumchen.

Ein Ritual der Mutter ist das Stillen. Dieser Vorgang beinhaltet nicht nur den rein technischen Aspekt der Beseitigung des Hungergefühls. Es ist die innigste Zeit, die Mutter und Kind gestalten können. Durch den Hautkontakt wird das Kind nicht nur ernährt, sondern auch psychisch gestärkt, geliebt und angenommen.

Aus der Routine des mehrmals täglich notwendigen Wickelns kann ein entspanntes Pflegeritual entstehen. Die Mutter spricht, liebkost das Kind und kann es auch zärtlich massieren.

Das Entwöhnen des Stillens und der Übergang zur festen Nahrung, löst den innigen körperlichen Kontakt mit der Mutter.

Dies ist die Möglichkeit, neue Rituale zu schaffen.

Da diese Phase bei jedem Kind anders verläuft, ist in der Lebens- und Sozialberatung ein besonderer Augenmerk darauf zu legen, dass die alten Rituale behutsam losgelassen werden, neue ebenso behutsam eingeführt werden.

⁹ Vgl. Pfrang, C., Raude-Gockel, M., „Das große Buch der Rituale“, Kösel Verlag, München, 2007.

4 Zyklische Rituale

In diesem Abschnitt werden für Kinder wesentliche zyklischen Rituale hinsichtlich ihrer Bedeutung und Struktur zusammengefasst:

4.1 Taufe

Der christliche Wortursprung bedeutet Tiefe und eintauchen. Seit der Zeit des Neuen Testaments wird die Taufe als christlicher Ritus gefeiert.

Die christliche Tauffeier verläuft so:

- Mutter und Vater werden nach ihrem persönlichen Glauben befragt. Das Kind wird mit seinem Namen in die christliche Gemeinschaft aufgenommen.
- Dann werden die Eltern befragt:
 - Welchen Namen haben Sie ihrem Kind gegeben?
 - Was erbitten Sie von der Kirche Gottes für.....?
- Die Abfolge des Rituals:
 - Entzünden der Taufkerze (Licht Christi)
 - Kreuzzeichen
 - Fragen
 - Gemeinsam beten
 - Fürbitten
 - Taufspruch am Taufbecken
 - Salbung mit Chrisam
 - Bekleidung mit Taufgewand

Für die Tauffeier ohne Bekenntnis können selbstgewählte Rituale gestaltet werden.

Ein alternatives Tauf-Ritual ist z.B. „der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“

Diese Feier findet im Freien statt. Jeder Teilnehmer nimmt einen Apfel, wählt einen Wunsch für das Kind aus und gibt den Apfel an das Kind weiter.

Durch die Gemeinschaft werden die Kraft und der Zusammenhalt symbolisch besiegelt.¹⁰

¹⁰ Vgl. Kalteis, F., „Die Kraft der Rituale“, Dokumentation, gezeigt im Rahmen von „kreuz und quer“, 26.06.2013.

4.2 Ostern

Das Osterfest kommt vom hebräischen pessach-Fest. Die Wortbedeutung geht auf das Altgermanische zurück und bezeichnet Morgenröte, Osten, Ort der aufgehenden Sonne. Zugleich ist es Symbol des auferstandenen Jesus Christus.

Das Osterfest ist das bedeutendste Fest im Christentum. Es fällt auf den ersten Sonntag nach dem Frühlingsvollmond.

Ostern umfasst die Zeit vom Gründonnerstag (letztes Abendmahl), den Karfreitag (Jesus wurde gekreuzigt), Karsamstag, Ostersonntag (Frauen entdeckten das leere Grab) und den Ostermontag. Damit beginnt die österliche Freudenzeit, die 50 Tage dauert, einschließlich Pfingsten.

Bräuche & Symbole der Osterzeit

- Palmbuschenbinden für den Palmsonntag
- Osterkerze: in der Osternacht wird die brennende Kerze in die dunkle Kirche getragen
- Osterkreuz
- Osterbrot
- Fleischweihe
- Osterlamm: Christus, der sich für die Sünden der Welt opfert
- Osterfeuer: Brauch aus dem 16.Jhdt.
- Osterbrot backen
- Ostereier färben, verstecken und suchen: Symbol des Lebens und der Fruchtbarkeit
- Osterhase: der eierbringende Hase hat sich erst in der 2. Hälfte des 20.Jhdts. ausgebreitet; erstmals erwähnt wurde der Osterhase 1682 vom Medizinprofessor Georg Franck von Frankenu.¹¹

4.3 Weihnachtszeit

Die Zeit vom 1. Advent bis zu Maria Lichtmess ist die Zeit der meisten Rituale im Jahreskreis.

¹¹ Frankenau, G. F.v., „*Disputatione ordinaria disquirens de ovis paschalibus. Von Oster-Eyern*“. In: *Satyrae Medicae*. 18/1682, Heidelberg, S. 6.

Auch wenn der historische Geburtstag Jesu unbekannt ist, wird die Geburt Christi seit Jahrhunderten am 25. Dezember gefeiert. Mit der Geburt Christi ist nach dem christlichen Glauben Gott Mensch geworden. Daher gilt Weihnachten als Fest der Liebe und Versöhnung.

Zum Weihnachtsfest gehört ein vielfältiges Brauchtum, das sich über viele Jahre entwickelt hat. Als Symbol steht die Weihnachtskrippe. Die Verehrung der Krippe geht auf die Weihnachtsgeschichte von Lukas zurück. Das Krippenspiel der Kinder im Weihnachts-Gottesdienst dient der Veranschaulichung der Weihnachtsgeschichte.

Erst einige Jahrhunderte alt ist hingegen die Tradition des Christbaums, der weltweit das beliebteste Weihnachtssymbol ist.

Schon im Mittelalter war ein grüner Zweig mitten im Winter Zeichen für Hoffnung und ein neues Leben. Man hängte Misteln, Eiben- und Tannenzweige auf.

1419 wurde erstmals ein Weihnachtsbaum erwähnt – geschmückt mit Äpfeln, Nüssen und Lebkuchen. Früher hing der Baum von der Decke. Kerzen am Baum gab es nicht, zu teuer war das Wachs. Erst im 19. Jahrhundert brachten die Ersatzstoffe Stearin und Paraffin Kerzenlicht in jeden Haushalt.

Der Adventkranz wird erst seit 1839 erwähnt. Er hatte ursprünglich 23 Kerzen, die in Erwartung des Lichts der Welt angezündet wurden. Die Form des Kranzes steht für die Ewigkeit des Lebens.

Der Brauch der weihnachtlichen Bescherung ist ein junger Brauch und ursprünglich Zeichen der Freude über die Geburt des Erlösers. Außerdem erinnert er daran, dass nach der Erzählung von Matthäus, die Heiligen Drei Könige Jesus mit Gold, Weihrauch und Myrrhe beschenkt haben.

Das kirchliche Fest mit der ursprünglichen Bedeutung – der Geburt des Erlösers Jesus Christus – ist kaum mehr der Grund für den Besuch der Weihnachtsmesse.¹²

¹² Vgl. Pfrang, C., Raude-Gockel, M., „Das große Buch der Rituale“, Kösel Verlag, München, 2007.

5 Interaktionsrituale

Im Folgenden werden einige Beispiele für Willkommensrituale angeführt, die die Funktion der Begrüßung, des Willkommen-Heißens erfüllen sollen.

Exemplarisch beschreibe ich ein Willkommensritual im europäischen Raum und in der buddhistischen Religion und stelle dann ein Willkommensritual für Kinder am ersten Schultag näher vor.

5.1 Beispiele für Begrüßungsrituale

Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens, gefangen in bewussten oder auch unbewussten Veränderungsphasen, können wir durch symbolische Handlungen Struktur und Halt in unser Leben bringen.

5.1.1 Gastfreundschaft im europäischen Raum

Im europäischen Raum werden zum Beispiel diese Rituale im Familienverband zur Begrüßung durchgeführt:¹³

- Weckritual
- Gemeinsames Frühstück
- Gäste einladen und bewirten

Weitere Rituale im Familienverband sind zum Beispiel:

- Wiedersehen beim Mittagessen
- gemeinsame Freizeitaktivitäten
- Abendliche Lesestunde
- Den Tag gemeinsam ausklingen lassen
- Gemeinsam Feste feiern
- Urlaube planen

¹³ Vgl. Pfrang, C., Raude-Gockel, M., „Das große Buch der Rituale“, Kösel Verlag, München, 2007.

5.1.2 Gastfreundschaft in der buddhistischen Religion:

Rituale haben weltweit Gültigkeit. Im Buddhismus werden zu Begrüßungszwecken diese Rituale durchgeführt:¹⁴

Die acht Gaben der Gastfreundschaft

- Argham: Wasser zum Waschen – bevor die Gäste das Haus betreten
- Padyam: Wasser zum Trinken
- Pushpe: Blumen zum angenehmen Anblick
- Dhuphe: Räucherwerk als Zeichen der aktiven spirituellen Beschäftigung
- Aloke: Licht, das weder rußt noch riecht
- Gandhe: Wohlgerüche, als Zeichen der Sauberkeit
- Nevide: Nahrung für das körperliche Wohlbefinden
- Shapta: Musik öffnet den Raum für Begegnung, auch wenn Sprache und Gebräuche unterschiedlich sein mögen

5.2 Willkommensritual am ersten Schultag

Das Willkommensritual am 1. Schultag¹⁵ ist mit der Einladung an die Eltern der Erstklässler verbunden, mit den Kindern den ersten Schultag in geschütztem Rahmen zu feiern.

Die Kinder kommen mit den Eltern und ihrer Schultüte (Symbol) gemeinsam zur Schule. Die Lehrperson singt mit den Kindern Lieder, erzählt Geschichten und bringt die Kinder durch Kennenlern-Spiele zusammen (Beschäftigung).

Durch die Anwesenheit der Eltern (Übergangsphase vom Alten zum Neuen), spüren die Kinder ein Gemeinschaftsgefühl außerhalb des Elternhauses (Gefühle).

Bei diesem Ritual werden – unabhängig von der jeweiligen Ausprägung in der Gestaltung des Rituals durch die Lehrperson - alle Sinne angesprochen: –

- Sehen – z.B.: die Dekoration im Klassenzimmer
- Hören – z.B.: gemeinsames Singen
- Fühlen – z.B.: an den Händen halten, klatschen
- Schmecken – z.B.: die gemeinsame Jause
- Riechen – z.B.: Die frische Luft bei einem gemeinsamen Spaziergang,
- Erleben – z.B. die gemeinsame Pausenzeit am Schulhof

¹⁴ Vgl. Pfrang, C., Raude-Gockel, M., „Das große Buch der Rituale“, Kösel Verlag, München, 2007.

6 Gestaltung und Kriterien eines Rituals

Um bei Ritualen das gewünschte Ziel zu erreichen bzw. den gewünschten Effekt hervorzurufen, sind einige Aspekte zu beachten. Laut den Ausführungen von Galtiz¹⁶ sind bei der Gestaltung von Ritualen diese Fragen relevant:

- Zu welchem Anlass findet das Ritual statt?
- Zu welchem Zeitpunkt wird das Ritual durchgeführt?
- An welchem Ort findet das Ritual statt?
- Was soll das Ritual bewirken?
- Welche Gefühle werden während des Rituals entstehen? Welche danach?
- Wie können möglichst viele Sinne angesprochen werden?
- Wer nimmt am Ritual teil?
- Wer führt das Ritual aus?
- Welche Symbole werden im Ritual verwendet?

Diese Kriterien sind für die Gestaltung und den Ablauf von Ritualen wichtig:

- Das Ritual soll in einem geschützten Rahmen stattfinden.
- Die Verwendung von Symbolen ist empfehlenswert.
- Ein Ritual bedeutet Beschäftigung mit einem Thema.
- Ein Ritual kann Gefühle auslösen.
- Ein Ritual sollte die Sinne ansprechen:

Sinn	Möglichkeit, diesen Sinn anzusprechen
sehen	Dekoration
Hören	Musik, Gesang
Fühlen	Hände halten
Schmecken	Besondere Speisen
Riechen	Kräuter, Düfte

- Ein Ritual soll einen Zweck haben: z.B.: Um „Im Neuen“ anzukommen.

¹⁵ Vgl. Pfrang, C., Raude-Gockel, M., „Das große Buch der Rituale“, Kösel Verlag, München, 2007.

¹⁶ Vgl. Galitz L., „Zeit für Rituale“, Irisana Verlag, Haldenwang, 2013.

7 Kinder brauchen Rituale

7.1 Rituale und Regeln

Rituale beeinflussen die Entwicklung der Kinder und geben ihnen Sicherheit und Geborgenheit für das Leben. Laut Erkenntnissen der Hirnforschung¹⁷ ist das Grundprinzip des Wertebewusstseins schon mit drei Jahren entwickelt. Mit der Hilfe von Ritualen lernen sie Werte im sozialen Zusammenleben besser zu verstehen und Regeln einzuhalten.

Regeln haben für ein Kind eine wichtige Bedeutung: Sie erleichtern das Erlernen des Zusammenlebens, geben Grenzen, bieten Orientierung und Ordnung, können Ängste reduzieren, helfen Resilienz zu entwickeln. Regeln sind somit ein wichtiger und wesentlicher Aspekt der Erziehung.

Ein weiterer Aspekt in der Erziehung sind die Rituale, die dem Kind die Möglichkeit geben, Vertrauen zu entwickeln. Die tägliche Gute-Nacht-Geschichte etwa kann bei einem Kind das Vertrauen in die Situation des Einschlafens auslösen und somit die Überwindung der Angst vor Dunkelheit ermöglichen. Aus der Hirnforschung¹⁸ ist bekannt, dass etwa 50 Wiederholungen notwendig sind, bis eine neuronale Vernetzung im Gehirn entsteht.

Rituale können der Familientradition entspringen, vom Brauchtum übernommen oder gemeinsam durch Zufall entdeckt werden. Wenn wiederkehrende Handlungen das Familienleben positiv beeinflussen, werden sie automatisch als Rituale angenommen. Sie stabilisieren die Gemeinschaft und geben den Kindern die notwendige Sicherheit und das Vertrauen.

¹⁷ Vgl. Pfrang, C., Raude-Gockel, M., „Das große Buch der Rituale“, Kösel Verlag, München, 2007.

¹⁸ Vgl. Pfrang, C., Raude-Gockel, M., „Das große Buch der Rituale“, Kösel Verlag, München, 2007.

Experten¹⁹ raten dazu, zwei bis drei Rituale in den Tagesablauf mit Kindern zu integrieren (z.B. gemeinsames Frühstück, ein Spaziergang, Gute-Nacht-Geschichte...). Zusätzlich ein paar Wochenrituale (z.B. Oma-Nachmittag, Sonntagsfrühstück...) und einige Jahresrituale (z.B. Familienurlaub, Weihnachtsmarktbesuch, Treffen mit Verwandten...) ermöglichen Sicherheit für das Kind und stärken die Gemeinschaft.

Die Rituale sollen liebevoll geschehen und wenn notwendig auch geändert werden.

7.2 Beispiele für tägliche Rituale mit Kleinkindern

Familien sind gezwungen, immer größere Bereiche in ihrem Leben zu organisieren. Die eigene Berufstätigkeit, die Erziehung der Kinder, Ausbildung, Weiterbildung, Förderung im Schulalltag und die Freizeitgestaltung müssen sinnvoll genutzt und gestaltet werden.

Dies sind einige Beispiele für tägliche Rituale mit Kleinkindern, die Sicherheit bewirken und die die Gemeinschaft mit dem Kind stärken können:

7.2.1 Bei Kleinkindern

Rituale der Mutter sollten im ersten Lebensjahr des Kindes bewirken, dass die Mutter-Kind-Beziehung vertieft wird, die Entwöhnung besser vollzogen werden kann und das Kind eigene Rituale erlebt und erlernt.

Als Ritual des Kindes in den ersten Lebensjahren kann beobachtet werden, dass das Kind sich mit einem Stofftier, Windel etc. tröstet. Alternativ finden Kinder auch Trost in Geschichten und Erzählungen. Beim Erzählen sollte beachtet werden, dass die Atmosphäre Geborgenheit vermittelt und der Ausgang der Geschichte positiv ist.

Werden Rituale als unstimmig empfunden, sollten sie hinterfragt und gegebenenfalls erneuert werden.

¹⁹ Vgl. Galitz L., „Zeit für Rituale“, Irisana Verlag, Haldenwang, 2013.

7.2.2 Rituale mit Kindern im Tagesverlauf

Hier sind exemplarisch einige Rituale gelistet, die im Tagesverlauf mit Kleinkindern eingesetzt werden können:

Morgen-Rituale

- Rechtzeitig aufstehen, um ohne Eile in den Morgen zu starten
- Gemeinsam, ohne Eile zu frühstücken

Körperpflege-Rituale

- in gleicher Reihenfolge
- eventuell mit Musik gestützt
- Spielerische Rituale beim Zähneputzen

Begrüßungs- und Verabschiedungs-Rituale

- freundliche Worte / Gesten beim Verabschieden: Dies erleichtert den Kindern den Übergang in ein anderes soziales Umfeld.

Abendrituale

- Vorlesen oder eine Geschichte erzählen: So können sich die Kinder von den täglichen Aktivitäten erholen und zur Ruhe kommen.

7.2.3 Rituale mit Kindern im Jahresverlauf

Folgende Rituale können in den Jahresverlauf mit Kindern übernommen werden. Dabei ist darauf zu achten, dass die Form der Feier selbst gestaltet werden kann. Der dahinterstehende Gedanke von einer Teilnahme an eine Gruppe, von Gruppensolidarität sollte im Vordergrund sein mit dem Ziel die Bindung und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

Einige Beispiele für Rituale mit Kindern in der Weihnachtszeit:

- Adventkranz binden
- Spaziergang am Adventsonntag
- Lebkuchenhaus backen
- Weihnachtsgebäck
- Adventkalender
- Nikolaus (die Geschichte des Hl. Nikolaus erzählen)
- Weihnachtslieder singen
- Gemeinsam basteln

7.2.4 Individuelle Rituale für das Kind

In diesem Abschnitt sind jene Rituale beispielhaft zusammengefasst, in denen das Kind im Mittelpunkt steht. Daher haben sie für das Kind besondere Bedeutung.

Geburtstag

Der Geburtstag wird auch als Wiegenfest bezeichnet und ist der Jahrestag der Geburt einer Person. Weitverbreitet ist der Brauch, diesen Tag mit der Familie und Freunden zu feiern. Die Gäste beschenken die Person und oft zieren Kerzen (die Anzahl entspricht dem Alter des „Geburtstagskindes“) die Geburtstags-torte. Glückwünsche und Geburtstagsständchen sind weitverbreitete Rituale, die das soziale Gefüge ausdrücken.

Namenstag

Während der Geburtstag keinen direkten Bezug zum Katholizismus hat – gefeiert wurde der Geburtstag nur in höheren Gesellschaftsschichten, hauptsächlich in protestantischen Kreisen – wurde im katholischen Religionsraum hauptsächlich der Namenstag gefeiert.

Der Namenstag dient dem Gedenken der Heiligen (Namens- & Schutzpatrone).

Erstkommunion

Bei der ersten heiligen Kommunion erhalten die Getauften zum ersten Mal den „Leib des Herrn“; das gebrochene Brot in der Eucharistiefeier.

Um diese Ereignisse im Leben eines Kindes entsprechend zu feiern, können wiederum Rituale eingesetzt werden.

Zum Beispiel:

- Freunde einladen
- Gemeinsam essen
- Gemeinsam singen
- Miteinander spielen

Diese Rituale erfüllen den Wunsch nach Stabilität und Vertrautem in einer Zeit, die sich für Kinder stark und schnell verändert.

8 Kritische Auseinandersetzung & Reflexion

Zusammenfassend werden hier drei Fragen gestellt, die ich nach eingehendem Studium der verwendeten Literatur und basierend auf meiner Ausbildung beantworte:

8.1 Warum sind Rituale für Kinder so wichtig?

Forscher, die die Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern beobachtet haben, fanden heraus, dass sich die Rituale von Geburt an zwischen Eltern und Kindern entwickeln. Die Pflege durch die Eltern, das Stillen der Mutter, das liebevolle Zuwenden, wiederholt sich in regelmäßigen Abständen.

Wenn Vater und Mutter auf Wachsein, Weinen, Lächeln reagieren, spüren die Kinder die Geborgenheit und entwickeln ein Urvertrauen. Dieses Vertrauen kann man bewusst stärken, in dem man wiederkehrende Rituale, die den gleichen Handlungsablauf haben, einsetzt. Daher ist es empfehlenswert Kindern Rituale beim Aufstehen, beim Vorlesen und Kuscheln, beim Essen und beim Einschlafen anzubieten.

8.2 Was bewirken Rituale?

Durch die Erwartungshaltung der Kinder und die immer wiederkehrenden liebevollen Rituale, erfahren die Kinder, dass sie sich auf ihre Bezugspersonen / die Eltern verlassen können.

Der Familienalltag fordert von den Bezugspersonen / Eltern große Disziplin. Alltagsrituale können eine große Entlastung in Stress- und Krisensituationen darstellen.

8.3 Kann man Rituale auch ändern?

Rituale sind nicht unbegrenzt „haltbar“. So wie sich Familiensituationen ändern, können Rituale neu gestaltet und angepasst werden. Wenn das Kind nicht mehr will oder nur noch widerstrebend mitmacht, wenn es aus einem Ritual „hinauswächst“, dann ist die Zeit gekommen, gemeinsam bestehende Rituale zu ändern und diese möglicherweise auch wegfällen zu lassen.

Meistens suchen heranwachsende Kinder und Jugendliche die Diskussion und die Auseinandersetzung auf Fragen des Zusammenlebens. Werden die Kinder ernst genommen und bleiben die Eltern mit ihnen im Gespräch, können Kompromisse oder neue Rituale gestaltet werden.

Das Bedürfnis nach Freiheit und Selbstständigkeit nimmt bei den Jugendlichen zu. Auch wenn die Bindung an zu Hause etwas abnimmt, die Sehnsucht nach Geborgenheit bleibt.

Auch auf diesem Weg können Eltern ihre Kinder unterstützen: indem sie ihnen nicht mehr vorgeben, wie der konkrete Ablauf aussehen soll, um Geborgenheit zu fühlen, sondern indem die Elternteile für sich selbst Rituale anwenden und dann darüber offen sprechen.

Spaziergänge in der Natur, Musik am Abend - so komme ich zur Ruhe und mit mir selbst in Kontakt. Darüber zu sprechen und offen zu legen, welche Funktionen diese Aktivitäten haben, ermöglicht es anderen, sich selbst einen Weg dafür zu suchen und eine eigene Form dafür zu finden.

Literaturverzeichnis

Frankenau, G. F.v., „*Disputatione ordinaria disquirens de ovis paschalibus. Von Oster-Eyern*“. In: *Satyrae Medicae*. 18/1682, Heidelberg, S. 6.

Frankl V. E. „Trotzdem hat das Leben einen Sinn. Vortrag. CD. Auditorium Netzwerk, 1985.

Frankl V. E., „Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute.“, 17. Auflage, Herder, Freiburg, 2003, S. 24.

Galitz L., „Zeit für Rituale“, Irisana Verlag, Haldenwang, 2013.

Genep, A.v., „Übergangsriten“, 3. Erweiterte Auflage, Campus, Frankfurt / New York, 2005.

Kalteis, F., „Die Kraft der Rituale“, Dokumentation, gezeigt im Rahmen von „kreuz und quer“, 26.06.2013.

Langer F. „Geo“, 1/2014, S. 116 – 132.

Lukas E. „Auch dein Leben hat Sinn. Logotherapeutische Wege zur Gesundheit.“ Herder, Freiburg, 1997.

Pfrang, C., Raude-Gockel, M., „Das große Buch der Rituale“, Kösel Verlag, München, 2007.

Wieprecht V., Skuppin R., „Das Lexikon der Rituale. Von Abschied bis Zigarette danach. Rowohlt, Berlin, 2010.

Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbständig angefertigt habe. Es wurden nur die in der Arbeit ausdrücklich benannten Quellen und Hilfsmittel benutzt. Wörtlich oder sinngemäß übernommenes Gedankengut habe ich als solches kenntlich gemacht.

Graz, 23.12.2014

Michaela Stiegler