



DIE HEILSAME KRAFT VON RITUALEN

Vom Zu-Hause-Sein in einer bewegten Welt

Es ist wieder Abend geworden. Zeit zum Schlafen gehen. Ich schätze diese Zeit. Sie schenkt mir einen bewussten Moment, um mit meinem Sohn verbunden zu sein. Nur wir zwei unter der Kuschedecke. Wir lesen in einem Buch und plaudern über den Tag. Wir werfen einen Blick zurück, auf das, was war: das Wertvolle würdigen und Unangenehmes aussprechen und loslassen. Diese Zweisamkeit beruhigt mich und ihn und wiegt uns wie ein sanftes Schaukeln hinein in die Nacht.

Ruhepole als Anker der Entspannung

Ich erlebe diese Momente der innigen Verbundenheit als einen wertvollen Anker ähnlich wie der Philosoph Byung-chul Han es beschreibt: „Rituale verwandeln das In-der-Welt-Sein in ein Zu-Hause-Sein. Sie machen aus der Welt einen verlässlichen Ort!“

Kinder und auch wir Erwachsene profitieren jetzt, in Zeiten der Pandemie, von vertrauten Inseln im Alltag. Kleine Alltagsrituale schaffen verlässliche, wiederkehrende Ruhepole des Zusammenkommens und Miteinander Seins. Wie ein tragender Boden geben sie Halt und schaffen eine Struktur im Familienleben. Sie stärken unsere Beziehung und schenken Geborgenheit.

Dieses Gefühl des Eingebettet und Zu-Hause-seins brauchen wir in dieser stürmischen Zeit ganz besonders. Denn vieles in diesen Wochen rund um den Lockdown ist anders und neu. Äußere Stabilität und vertraute Routinen brechen weg. Die innere und äußere Welt steht Kopf. Viele von uns spüren, was es heißt, den Umständen des Lebens ausgeliefert zu sein. Das erzeugt Wut, Angst und Überforderung. Diese innere Anspannung und Verunsicherung spüren auch unsere Kinder. Sie wirken sich direkt auf das kindliche

Gefühlsleben aus. Manche werden unruhig und aggressiv, andere besonders „brav“ und angepasst. Ritualisierte Ruhepole stabilisieren und entspannen unser Nervensystem, das schreibt auch Hirnforscher Manfred Spitzer: „Rituale betten unser Leben in einen Rahmen ein und machen die Dinge überschaubar. Damit bauen sie in erheblichem Maße Stress ab, besteht der doch letztlich in mangelnder Kontrolle über die Umstände unseres Lebens.“

Kleine Momente, die das Herz berühren

Oft sind es die kleinen Momente, die wir in eine besondere Atmosphäre einbetten und denen wir eine heilsame Kraft verleihen können. Indem sie immer wieder gleich und bewusst zelebriert werden, bringen sie Ruhe in den Tag, vereinfachen alltägliche Abläufe und verwandeln das In-der-Welt-Sein in ein Zu-Hause-Sein.

Diese wertvollen Oasen, vom Nachmittagstee bis hin zur Gute-Nacht Zeremonie, nähren unsere Sehnsucht nach Verbundenheit und Beziehung, zu uns selbst und unseren Kindern. Trotz der inneren und äußeren Unruhe ist Kontakt und emotionale Nähe spürbar.

Für mich entfaltet ein Ritual die volle Kraft, wenn es mich innerlich bewegt und mein Herz berührt. Ich erlebe diese Rituale, in denen ich in Kontakt mit mir und meinem Kind bin, als sehr kostbar. Es fühlt sich an, als ob die Zeit für eine Weile still steht. Nichts anderes ist grad wichtig. Nur dieser Moment, mein Kind und ich. Dann kann auch ich als Mutter den Tag gut abschließen und gehe erfüllt von Verbundenheit, Vertrautheit und Liebe in die Nacht.

Hier im Anschluss gebe ich noch ein paar Impulse für kleine Alltagsrituale, um Beziehungen zu stärken und Entspannung zu ermöglichen. Auch ein kleines Lichtritual als Einstimmung auf das Weihnachtsfest soll eine Einladung sein, selber kreativ und aktiv zu werden.

Ruheoasen im Alltag – ein Rückzugsort für unser Sein

Wenn man täglich mit den selben Menschen unter einem Dach lebt, ist das auf Dauer anstrengend. Da tut es gut, sich selbst und allen eine Pause zu gönnen und sich zurückzuziehen. Auch das Kind wird diese Auszeit genießen und akzeptieren lernen.

Es hilft, sich ein fixes Kuschelplatzerl einzurichten, mit einem Kuschelpolster und einer feinen Decke. Für kleine Kinder könnte auch eine kleine Ruhehöhle ein einladender Rückzugsort sein. Eine Stillebox für die Kinder, kann ein solches Ruheritual vertiefen. Darin bewusst ausgewählte Spiele und Materialien unterstützen den Prozess des Ruhigwerdens und mit sich selbst seins.

Ein paar Ideen für die Ruhebox, für Familien mit kleinen Kindern:

- Legematerialien zum Mandala legen
- Bügelperlchen,
- Mandala malen,
- Hörbücher oder Entspannungsmusik
- Puzzle bauen
- Ein guter Duft

Dampf ablassen und sich Gutes tun

Wenn der Druck in den eigenen vier Wänden zunimmt und sich ein Gefühl der Überforderung breit macht, hilft ein gemeinsames Dampfablassen. Ein Hüpfen, Stampfen, Singen, Tanzen setzt angestaute Energie frei und die innere Hitze wird rausgelassen, ohne dabei jemanden zu verletzen. Kinder machen das oft ganz von selbst. Sie bedienen sich dabei einfach ihrer Stimme, ihres Atems und der Bewegung. Durch das Ausdrücken ihre Gefühle und Spannungen kommen sie wieder in Verbindung mit sich selbst. Das können wir als Einladung sehen, es ihnen gleich zu tun.

Danach kann ein Griff in den Stärkungsbeutel eine Wohltat sein.

Im Stärkungsbeutel befinden sich Kärtchen mit wohltuenden „Einladungen“ für sich selbst oder für die ganze Familie. Vielleicht gibt es darin auch Extra-Kärtchen für die Eltern. Wichtig ist, dass darin einfach zu realisierende Beziehungsangebote gesammelt sind, die den einzelnen und der Familie als Ganzes guttun und Freude machen.

Was könnte auf dem Kärtchen stehen?

- Fünf Runden Uno spielen
- Ein Märchen vorlesen
- Eine Rückenmassage
- ein Klangbad
- Gemeinsames Baden
- Eine Tasse Kakao oder Pudding kochen
- Ein Lied singen oder bei lauter Musik durch die Wohnung tanzen

Eine Lichterspirale im dunklen Wald

Eine besinnliche Idee für die Weihnachtszeit.



Im Winter lehrt uns die Natur, dass auch in der größten Dunkelheit das Licht nicht weit ist. Wir vertrauen der Dunkelheit und spüren unsere Sehnsucht nach Licht, Wärme und Gemeinschaft.

Gemeinsam mit den Kindern Dunkelheit zu erleben, sie bewusst draußen im Wald oder auch in der Wohnung wahrzunehmen und sie mit einer Lichterspirale zu erhellen, ist ein sehr besinnliches und kraftvolles Erlebnis.

Wir legen dazu aus Zweigen und mit Hilfe von Teelichtern eine Spirale, zu einem Zentrum hin, in der eine große Kerze steht. Diese Spirale kann auch mit Sternen und Fundstücken aus dem Wald geschmückt werden.

Bei Dämmerung geht jedes Familienmitglied mit einer kleinen Kerze hinein und entzündet in der Mitte sein Licht und trägt es hinaus in den Kreis und in die Welt. Ruhige Musik kann den meditativen Gang vertiefen.

Und je mehr Menschen dieses innere, kraftvolle Licht nach Außen tragen, desto heller und wärmer wird es.

Selber Rituale entwickeln

Wenn auch ihr mit eurer Familie Rituale entwickeln wollt, können folgende Fragen hilfreich sein:

- Was will ich damit bewegen und ausdrücken?
- Was wollen wir feiern oder gestalten? Was ist unsere Intention?
- Welche symbolische Handlung drückt unser Anliegen aus und verstärkt das Erleben?

Vielleicht wollen auch nicht alle in eurer Familie zusammen ein Ritual feiern. Das ist okay. Wichtig ist, dass das Ritual lebendig bleibt und Spaß macht, dass es sich den Bedürfnissen anpasst. Denn Rituale funktionieren nur dann, wenn sie wirklich mit Leben erfüllt werden und wir sie nicht denken, sondern „Tun“. So kommt die heilende Botschaft im Herzen an.