

KINDER BRAUCHEN SCHÖNE RITUALE

von Christiane Kutik



Heute hat es mal wieder gedauert, bis Martin überhaupt bereit war, ins Bett zu gehen. Und jetzt gibt der Sechsjährige längst keine Ruhe. «Ich kann nicht schlafen», sagt er. Er will noch ein Bilderbuch anschauen. Nun hat er Durst. Dann fällt ihm ein, dass er verschwinden muss. Ach ja und das Licht. Das soll anbleiben. Oder, nein. Lieber soll die Tür offen bleiben. – Eine ganze Weile hält der Bub die Eltern auf Trab. Doch auf einmal sind sie mit ihrer Geduld am Ende, denn das Baby ist aufgewacht und weint. Unvermittelt wird Martin nun zurechtgewiesen: «Jetzt ist Schluss!»

Wie das? Erst haben die Eltern auf alles reagiert, was Martin eingefallen ist. Dann, ganz plötzlich, wenden sie sich von ihm ab. Jetzt sind sie nur noch streng. Der Bub schaut erschrocken. Er zetert und weint. Aber die Eltern lassen sich tatsächlich nicht mehr auf ihn ein. Keine herzliche Geste mehr. Nichts Liebevolles. – Irgendwann schläft Martin dann doch ein. Auch das Baby ist besänftigt. – Die Mutter ist jetzt erschöpft. Und der Vater wirkt auch nicht gerade zufrieden: «Na ja», sagt er, «der Abend ist ja mal wieder gelaufen!»

Chaos vor dem Schlafengehen: Abendliche Aufregungen gibt es nicht nur in der Familie von Martin. Auch andere Kinder geben abends nicht ohne Weiteres Ruhe. Johanna zum Beispiel. Sie ist nur dann bereit, ins Bett zu gehen, wenn die Mutter oder der Vater bei ihr bleiben bis sie eingeschlafen ist. Das hat sich eingespielt, seitdem sie

ganz klein ist. «Ich lege mich abends immer neben Johanna und versuche, ganz still zu halten, damit sie zur Ruhe kommt», sagt die Mutter, «aber in letzter Zeit dauert das ziemlich lang.» Dem Vater geht es ähnlich: «Wenn ich glaube, das Kind schläft endlich», erzählt er, «versuche ich mich vorsichtig hinauszuschleichen. Doch oft merkt sie das und dann muss ich noch bleiben. Manchmal schlafe ich dann gleich im Kinderzimmer ein.»

Einmal ist eine alte Schulfreundin zu Besuch. Als sie mitbekommt, was da abläuft, nimmt sie kein Blatt vor den Mund: «Auf die Dauer ist das bei guter Laune doch kaum auszuhalten», meint sie. – «Das kannst du laut sagen», stimmt der Vater mit ein. «Aber was sollen wir denn machen?»

Was sollen die Erwachsenen tun? Natürlich wollen sie, dass es ihren Kindern gut geht. Die Eltern von Martin sagen immer: «Unser Kind soll sich frei entfalten.» – «Wir wollen es nicht unterdrücken.» Doch irgendwann kommt immer der Punkt, an dem ihnen der Geduldsfaden reißt. Und dann sprechen sie eben doch ein Machtwort. Und bei Johanna? «Sie ist so zart und sensibel!», meinen ihre Eltern. «Wenn sie größer ist, wird sie es schon lernen, alleine ins Bett zu gehen.» – Wenn sie größer ist? – Sie ist immerhin schon vier Jahre alt. Bis jetzt hat sie vor allem eines gelernt: Sie kann es einrichten, das die Eltern so funktionieren, wie sie es will. Kleine Machtspielchen. Wo Macht im Spiel ist, kommen immer alle zu kurz. Die Erwachse- ▶



Foto: Wolfgang Schmidt

► nen, weil sie sich unter den Willen der Kinder zwingen lassen. Und die Kinder, weil sie nicht lernen können, ein soziales Verhalten auszubilden. – Was also ist nötig, damit es abends friedlicher zugeht?

Kinder brauchen Verlässlichkeit und Geborgenheit: In den ersten Lebensjahren und noch bis weit in die Schulzeit hinein sind Kinder geradezu darauf angewiesen, dass die Eltern wissen, wo es langgeht. Sie können sich kundig machen, wieviel Schlaf ein Kind braucht und wann es Zeit ist, ins Bett zu gehen. Und niemand anderer, als die Erwachsenen selbst können dafür sorgen, dass es vor dem Schlafengehen noch einen schönen Abschluss gibt, auf den sich alle freuen können: Ein Abendritual, das jeden Abend auf die gleiche Weise wiederkehrt. Es gibt den Kleinen Verlässlichkeit und Geborgenheit.

Ein schönes Abendritual: Nach dem Aufräumen, dem Essen und den verschiedenen Handreichungen, die abends zu erledigen sind, ist es nun Zeit, ins Bett zu gehen. Nun ist alles gut. Ärger oder auch Auseinandersetzungen, die es vielleicht tagsüber gegeben hat, sind jetzt kein Thema mehr. Morgen ist wieder ein Tag. Da kann vieles neu begonnen oder besser gemacht werden. Nun aber freuen sich die Kinder auf ihr Abendritual. – Die Zeit, die wir Erwachsenen jetzt am Bettrand der Kinder verbringen, lohnt sich in vieler Hinsicht. Eine Viertelstunde, vielleicht auch ein wenig länger. Das genügt. Wichtig ist, dass die Kinder in dieser Zeit spüren: Die Mutter, der Vater sind jetzt ganz für mich da. So haben sie es dann später nicht mehr notwendig, ständig auf sich aufmerksam zu machen.

Liebevolles und Vertrautes zum Abschluss: Nach den vielen Ereignissen oder auch Aufregungen des Tages geht es jetzt darum, zur Ruhe zu kommen. Eine gemütliche Stimmung entsteht sofort, wenn nun eine Kerze angezündet wird. Wohltuend ist auch ein vertrautes einfaches Abendlied. Singen wir ruhig. Selbst dann, wenn wir mei-

nen, es nicht besonders gut zu können. Die Kinder kämen nie auf die Idee, uns zu kritisieren. Im Gegenteil, irgendwann einmal werden sie versuchen, mit einzustimmen. Ganz von sich aus. Sie freuen sich ganz einfach über alles Liebevolle, was wir ihnen entgegenbringen. Auch ein paar Klänge auf einem einfachen Instrument haben sie jetzt gerne.

EINE ÜBUNG FÜR DIE ERWACHSENEN

Einen besonderen und positiven Abschluss bekommt der Abend, wenn wir einander nun noch erzählen, was uns heute als besonders schön oder bemerkenswert aufgefallen ist. Hier können wir Erwachsenen uns darin üben, unseren Blick wieder auf Kleinigkeiten zu richten, an denen wir sonst vielleicht achtlos vorbeigehen würden. Denn gerade die einfachen Dinge sind aus der Perspektive des Kindes höchst interessant: Das Marienkäferchen etwa, das wir heute Nachmittag auf dem Fensterbrett entdeckt haben. Der erste Schmetterling. Die Regentropfen, die heute um die Wette an der Fensterscheibe heruntergerollt sind. Etwas Besonderes gibt es jeden Tag. Sowie wir ein wenig nachsinnen, fällt uns etwas ein. Und den Kindern dann auch: «Ja», sagen sie «und dann ... und dann ...» – Kinder können sich behütet fühlen, wenn wir mit ihnen vor dem Einschlafen Gedanken an etwas Schönes beleben. Zum Abschied dürfen natürlich die liebevollen Gebärden der Zuwendung nicht fehlen. Das Umarmen oder auch das Gute-Nacht-Bussi. Dann ist für heute Schluss. «Und morgen», sagt die Mutter, «da machen wir es uns wieder so gemütlich. Ja?! Schlaft gut. Träumt etwas Schönes.»

Ist jetzt wirklich Schluss? Kinder, die liebevoll und herzlich zur Nacht verabschiedet werden, können sich geborgen fühlen. Natürlich versuchen die Kleinen, dann manchmal trotzdem noch,

herauszufinden, ob nun wirklich Schluss ist. Einmal kam Nina abends zu den Eltern in die Küche: «Da unter dem Bett», sagte sie, «da ist ein Löwe!» – Der Vater: «Ein Löwe? Huhhh, den kannst du da aber nicht gebrauchen?» Nina ist erleichtert. Wie gut, dass der Vater sie versteht. Nun sieht sie, wie er den großen Besen nimmt. Mit dem fährt er nun kräftig unter ihr Bett. «Komm schon, du Löwe», sagt er, «nun aber raus mit dir.» Und er jagt den Löwen aus dem Zimmer durch den Flur und zum Eingang hinaus. «Na», sagt er, «dem haben wir es aber gezeigt. Nun kannst du ganz beruhigt schlafen. Ja?!» – Nina nickt und kuschelt sich unter die Bettdecke.

Rituale durch Tag und Jahr: Mit liebevollen Ritualen lässt sich Qualität in den Familienalltag bringen. Gleich am Morgen können wir damit beginnen. Kinder freuen sich, wenn wir sie fröhlich wecken. Vielleicht mit einem Guten-Morgen-Lied. Und Zeit für ein bisschen Schmusen wird auch noch sein. Zu einem schönen Morgenritual gehört auch das gemeinsame Frühstück am liebevoll gedeckten Tisch. Es lohnt sich unbedingt, ein klein wenig früher dafür aufzustehen, damit dies auch alltags möglich ist. Einiges dafür lässt sich bereits am Abend vorher mit den Kindern richten, damit es morgens nicht zu knapp wird. Das kann zu einem Ritual werden.

Auch der Sonntag kann sich durch kleine Rituale vom Einerlei der Wochentage abheben: Die

Märchenstunde immer nach dem Frühstück, der Ausflug, der Spiele-Nachmittag oder anderes.

Unvergessliche Erlebnisse sind schöne kindgemäße Rituale zu den Jahres- und Festeszeiten: Bei Franziska gibt es zum Frühlingsanfang immer ein kleines Fest. Mehrere Familien kommen da zusammen. Nachmittags geht es hinaus in den Wald. Dort gibt es Picknick und dann wird gespielt. Tauziehen, Staffellauf und andere Spiele, die erst dann richtig Spaß machen, wenn viele Mitspieler beisammen sind. Ein Vater schnitzt immer kleine Pfeifen. Das fasziniert die Kinder. Und zum Schluss darf sich jedes Kind noch eine kleine Frühlingswiese für zu Hause vorbereiten: Es bekommt ein flaches Tonschälchen. Das darf es mit Moos auspolstern und dann kann es die ersten Frühlings-Blumen, die es findet, vorsichtig hineinstecken.

Vor einigen Tagen nun sagte Franziskas Mutter: «Bald ist wieder unser Frühlingsfest.» Da hüpfte das Mädchen durch die Wohnung: «Ja, ja!», rief sie freudig. Und sie wollte gleich wissen: «Spielen wir wieder so schöne Spiele? Und backen wir dann wieder so einen guten Frühlingskranz?» – «Freilich!» Das ist ja das Schöne an den Ritualen. Sie machen nicht nur Freude, wenn sie da sind, sondern schon vorher, wenn sie noch erwartet werden. ■

In der nächsten a-tempo-Ausgabe schreibt Christiane Kutik über das häufig diskutierte Thema «Grenzen setzen».