



Welche
Rituale
pflegen Sie?
[www.migmag.ch/
rituale](http://www.migmag.ch/rituale)

Familie

Geliebte Rituale

Rituale sind mehr als bloss Gewohnheiten: Sie sind **Fixpunkte im Alltag** einer Familie und stärken die Beziehungen. So pflegt man sie richtig.

Text: Priska Plump



Gute-Nacht-Geschichte
unter der Bettdecke:
Ein Ritual, das beruhigt.

Morgens trinkt Olivia (3) eine warme Schoggi. Vor dem Mittagessen spricht sie mit den Eltern das Tischgebet. Das Mädchen geht abends erst ins Bett, nachdem sie allen Plüschtieren einen Gute-Nacht-Kuss gegeben hat.

«Solche Fixpunkte bringen Ruhe in den Alltag und machen ihn vorhersehbar. Das vermittelt Sicherheit. Je sicherer sich ein Kind fühlt, umso selbstbewusster kann es auch auftreten.», sagt Magdalena Sroka Rotzler (36), Psychologin und Psychotherapeutin der Familien-, Paar- und Erziehungsberatung in Basel. Rituale sind intim und persönlich und stärken die Beziehungen in der Familie.

Dabei kann die Mutter andere Rituale pflegen als der Vater. «Wenn der Papa nicht singen kann, liest er vielleicht ein Buch vor.» Wichtig ist, dass man sich wohlfühlt mit einem Ritual. Magdalena Sroka Rotzler: «Von Vorteil sind Rituale zum Mit-

nehmen. Also solche, die nicht nur zu Hause, sondern auch in den Ferien funktionieren».

Eltern-Kind-Beziehung stärken

Rituale wachsen mit dem Kind: Ein Baby streicheln Eltern beim Einschlafen. Wenn das Kind grösser ist, lesen sie zusammen eine Geschichte. So kann man ein Ritual in Absprache mit dem Kind auch abändern. Es ist jedoch nicht ratsam, ein Ritual plötzlich zu stoppen. Das Kind könnte dadurch das Gefühl von Sicherheit verlieren.

Tipps

Rituale finden

- Förderlich sind Rituale, die **beruhigen und vereinfachen**
- Rituale **«zum Mitnehmen»** wählen
- Ritualen **Raum geben**, um sie weiterzuentwickeln
- Sich mit den Ritualen **wohlfühlen**

Vorsicht ist auch mit Medien geboten: «Vor dem Einschlafen fernzusehen oder am Handy zu spielen, ist nicht entwicklungsfördernd. Man sollte ein Ritual bevorzugen, das die Beziehung zwischen Eltern und Kind fördert.»

Beispielsweise geniessen viele Kinder abends die körperliche Nähe der Eltern. «Eine Massage oder ein Fingertippspiel eignet sich sehr gut als Einschlafritual», erklärt die Psychologin und Psychotherapeutin. Auch können Eltern und Kind den Tag nochmals Revue passieren lassen. Das hilft, um den Tag abzuschliessen, Unsicherheiten zu klären oder schwierige Erlebnisse zu verarbeiten.

«Dabei muss man beachten, schwierige Aspekte nicht zu sehr zu aktivieren, sondern sie im Gespräch abzuschliessen», sagt Magdalena Sroka Rotzler. Rituale sollten also stets das Ziel haben, zu beruhigen oder den Alltag zu vereinfachen. Dies kommt dann allen zugute. **MM**

Mamma mia

Mutter im Tram

Das Tram hält, die vorderste Tür geht auf. Eine Mutter hievt ihren Kinderwagen in den schmalen Durchgang. Nachdrücken – passt! Nun klammert sie sich an den verkeilten Kinderwagen und blockiert den Durchgang.

An diesem Tag gehen viele Hosensäcke kaputt von all den im Verborgenen geballten Fäusten. Wer vorn einsteigen will, muss umdrehen und es hinten versuchen. Wer raus muss, hat ein grösseres Problem. Der Chauffeur entscheidet sich gegen eine Intervention, der Rest der Fahrgäste bleibt passiv. Merke: Wer sich öffentlich gegen eine Mutter stellt, hat es schwer.

Grösser als der

Kinderwagen sind die Missverständnisse. Es geht weder darum, das Mami auf die Strasse zu setzen, noch darum, Müttern den Anstand abzusprechen: Es geht darum, eine Lösung zu finden. Warum hat niemand der Mutter vorgeschlagen, ihr beim Zügeln des Wagens über den Aussenweg zu helfen? Es ist gesünder, einen Kinderwagen zu lupfen, als Hosensäcke zu sprengen. **MM**



Bettina Leinenbach (39)
ist Journalistin und zweifache Mutter.