

STRUKTUREN ZUM ÜBERLEBEN 1

Von Anja Hübler und Klaus Schnake

Rhythmus, Regeln, Rituale und Richtlinien

Egal ob du dein Kind bisher nur bis mittags in der Kita hattest und dann die Rasselbande bekochst und in den Mittagsschlaf gesungen hast, sie um fünf nach der Arbeit vom Hort geholt hast (und noch schnell den Einkauf zusammen erledigen), ob ihr als Mama & Papa zwischen Job und Kindern und Haushalt miteinander jongliert habt oder ob du ganz auf dich allein gestellt diese Kunst bewältigt hast, eine Ausnahmesituation wie die aktuelle Pandemie wirft alles durcheinander!

Als Erwachsene können wir uns vielleicht individuell und flexibel anpassen, aber mit Kindern ist es jetzt überlebenswichtig, sich an einen verlässlichen Rhythmus und an Regeln zu halten und schöne Rituale nicht aufzugeben. Wir alle sind darin Lernende und Kinder machen nicht, was wir sagen, sondern was wir tun 😊. Wir ermutigen euch als Familie, jeden neuen Tag euren „Gleichklang“ zu finden. Gebt nicht auf, wenn es nicht sofort gelingt, sondern probiert weiter. Mit Kreativität und den 4 Rs werdet ihr es schaffen!

Ein stimmiger Rhythmus

Eine Musikband und ganz besonders ein großes Orchester spielen bei einem Musikstück den gleichen Takt. Sonst würde keine schöne Melodie dabei herauskommen. Genauso brauchen wir für unser eigenes Wohlbefinden und für unser Miteinander einen stimmigen Rhythmus, in dem wir unsere Tagesmelodie spielen wollen. Wenn jeder Tag bzw. Woche in seinem Ablauf komplett anders wären, dann würde das viel Kraft und Nerven kosten, denn wir müssten mehr wichtige Entscheidungen treffen als ohnehin schon. Im Dokument „Strukturen für den Tag“ gibt es Beispiele und Pläne für Tages- und Wochenrhythmen.

Sinnvolle Regeln

Überall wo mehrere Menschen zusammenleben benötigen wir Regeln als Hilfe für ein möglichst reibungsloses Miteinander (z.B. Die 7 Ordnungsregeln). Wer allein lebt braucht nicht so viele Regeln. In einem Haushalt mit 6 Personen können jedoch überall Schilder mit Hinweisen hängen. Regeln müssen eingeführt werden:

1. Problem benennen, wo eine Regel das gute Miteinander schützen könnte.
2. Gemeinsam Besprechen, wie die Regel aussehen kann.
3. Überlegen, was geschehen soll, wenn die Regel nicht eingehalten wird.
4. Die Regel für alle sichtbar aushängen und nach einem „Testlauf“ anschauen, ob sie sinnvoll ist.

Einzigartige Familien- Rituale

Wenn eine sinnvolle Alltagsstruktur aus Rhythmus und unterstützenden Regeln gefunden wurde, dann wird es Zeit, die eine oder andere Aktion zu einem Ritual zu machen. Denn ihr habt rausgefunden, wie ihr das gerne macht und wie es zu euch passt: „Meine Hausaufgaben mache ich am liebsten zwischen 14 und 16 Uhr in meinem Zimmer mit Instrumentalmusik und einer Tasse Kakao dabei.“, „Unseren Hausputz machen wir am Samstagnachmittag mit der ganzen Familie und zum Abendessen bestellen wir uns als Belohnung Pizza!“, „Sonntagmorgens dürfen Mama und Papa ausschlafen und wir Kinder machen ein besonderes Frühstück!“

Für kleinere Kinder sind Rituale eine vorgelebte Struktur, die sie leicht übernehmen. Sie:

- sind mehr als ein Rhythmus oder eine Regel.
- sind eine positive Identität der Familie und geben Sicherheit („So machen wir das bei uns!“).
- sind Teil des Familienalltags, sind automatisiert und haben oft einen eigenen Namen („Jetzt habe ich keine Zeit, jetzt ist Papa-Restaurant!“)

- müssen in ihrer Sinnhaftigkeit immer mal wieder erklärt („Warum machen wir das eigentlich?“) und auch altersgemäß angepasst werden.
- können auch nur für eine bestimmte Zeit gelten („Im Urlaub spielen wir immer Schach!“, „Wenn ich krank bin, darf ich bei Mama schlafen und sie macht eine Lichterkette an!“).

Orientierung gebende Richtlinien

Richtlinien geben Orientierung und sind wichtige Entscheidungshelfer. Sie sind wie Leitplanken auf der Autobahn. Wie schnell ich fahre und welche Spur ich nehme, entscheide ich selbst. Wenn Kinder in die Pubertät kommen und sich von ihrem Elternhaus loslösen wollen, dann ist es für sie wichtig, die Sinnhaftigkeit hinter den gelebten Regeln und gewohnten Ritualen zu verstehen („Warum machen wir das so?“ „Was soll dadurch bewirkt / bewahrt werden?“). Da müssen sich die Eltern auch hinterfragen lassen und aushalten, dass ihr Teenager es nicht ganz genauso weiter macht wie bisher! Richtlinien sollen den jungen Menschen helfen, bei einem Leben in „freier Wildbahn“, gute Entscheidungen zu treffen, um ihre eigene Lebensmelodie zu finden.