



Advent, Advent, die erste Kerze brennt. Die Weihnachtszeit beginnt.

Advent- die schönste Zeit für Rituale

Der Kuss zum Abschied und beim Wiedersehen, die Gute-Nacht-Geschichte, das gemeinsame Frühstück am Sonntag oder alle Jahre wieder der Nikolausstiefel vor der Tür und der Adventskranz mit seinen Kerzen. Solche Rituale sind Regelmäßigkeiten, die uns gut tun. Sie helfen uns, ohne dass wir es merken, den Arbeitsalltag vom Feierabend zu unterscheiden, den Tag von der Nacht, den Sonntag vom Werktag, die eine Jahreszeit von der anderen. Sie sind kleine Höhepunkte und Haltepunkte in einer hektischen, unüberschaubaren Welt.

Sind Feste, Tages- und Jahreszeiten mit Ritualen verbunden, kann sich die ganze Familie daran orientieren. Insbesondere Kindern helfen Rituale, das Leben zu strukturieren. Rituale wecken Vorfreude und Freude am Wiedererkennen, sie geben ein Stück Geborgenheit und Sicherheit, Stärke und Halt und können die Beziehung zum Nächsten festigen. Wir wissen, auf das Bewährte ist Verlass, wir brauchen nicht ständig Neues zu suchen, dies spart Zeit und schenkt uns Ruhe und Entspannung.

Guten-Morgen-Rituale

Frühstück bei Kerzenschein- Gerade im Dezember ist es morgens noch sehr dunkel. Doch dies kann für so manches Ritual von Vorteil sein, zum Beispiel für ein Frühstück bei Kerzenschein. Bevor das Frühstück beginnt, wird allmorgendlich eine Kerze auf dem Tisch angezündet. Es kann eine Kerze auf dem Adventskranz sein, eine einfache Kerze in einem Sternenständer oder eine kleine Kerze, die in einem roten Apfel steckt.

Guten-Appetit-Rituale

Kleine Überraschung- An den Adventstagen liegt an jedem Essplatz eine Stoffserviette, die es in sich hat. Hier verbirgt sich ein Mini-Dessert oder ein kleines Betthupferl. Wer möchte, kann dazu einen Serviettenring basteln: einfach ein Stück Papprolle mit Goldpapier bekleben.

Oder: Sie können auch folgendes Ritual einführen: Wer in seiner Serviette beispielsweise eine Nuss findet, liest nach dem Essen eine Adventsgeschichte vor oder erzählt, was an diesem Tag Besonderes war oder wie er sich das Weihnachtsfest wünscht. Wenn die Reihe an Ihnen ist, erzählen Sie doch einmal, wie Sie früher Weihnachten erlebt haben oder was Sie sich zum Weihnachtsfest von den Kindern wünschen.

Guten-Abend-Rituale

Abendklang- Wie wär`s, wenn Sie abends bei Kerzenschein und Adventduft mit den Kindern das eine oder andere Adventslied singen? Singen kann jeder! Heilig Abend klappt das Konzert dann sicher perfekt. Solche Liederabende bleiben Kindern unvergessen.

Quelle: Ferrari Renate „Spür die Stille im Advent. Ein Besinnungs- und Ideenbuch für Eltern und Kinder“ 2001

**Das Team der Kinderstiftung Ravensburg wünscht Ihnen
eine schöne Woche.**