

Rituale

Guten Morgen!-Ritual

Morgens geht es oft in Familien hektisch zu. Aufwendige Rituale sind nicht gut durchführbar, doch es gibt stärkende Rituale, die kaum Zeit brauchen. Sie lassen Familien den Tag bewusst beginnen.

Ein kurzes aber stärkendes Ritual kann sein:

- ein kurzes Gebet nach dem Aufstehen
 - ein Kreuz auf die Stirn vor dem Aus-dem-Haus-Gehen
 - eine feste Umarmung und ein Abschiedskuss
-

Morgengebete

Alles, was wir heute tun,
beten, spielen, lernen, ruh'n,
soll gescheh'n in Jesu Namen
und mit seinem Segen.
Amen.

Danke, Gott, für diesen Morgen,
danke, dass du bei mir bist.
Danke für die guten Freunde
und dass du mich nie vergisst.
Danke für die Zeit zum Spielen,
für die Freude, die du schenkst,
und dass du an dunklen Tagen
ganz besonders an mich denkst.

Guten Appetit!-Ritual

Miteinander essen am Familientisch stärkt den Zusammenhalt und regt den Appetit an. Es ist wichtig, Familienmahlzeiten zu ritualisieren, denn es macht deutlich: „Wir gehören zusammen.“ und „Gott ist bei uns. Er sorgt für uns.“

Um eine Mahlzeit „besonders“ zu machen, eignet sich:

- ein Tischgebet (Gebetswürfel, Gebetstoaster)
- sich die Hände zu reichen
- ein schön gedeckter Tisch (Tischtuch, Blumen, Kerze)
- die Einbindung der ganzen Familie in die Vorbereitung

Tischgebete

Du gibst uns, o Herr, durch Speis und Trank,
Gesundheit, Kraft und Leben.

So nehmen wir mit Lob und Dank,
das, was du jetzt gegeben.

Für dich und mich
ist der Tisch gedeckt.
Hab Dank dafür,
dass es allen gut schmeckt.

Jedes Tierlein hat sein Essen.
Jedes Blümlein trinkt von dir.
Hast auch unser nicht vergessen.
Lieber Gott, wir danken dir!

Komm, Herr Jesus, sei unser Gast.
Segne, was du uns bescheret hast.

Gute Nacht!-Ritual

Mit kleinen Kindern ergeben sich Abendrituale meist von selbst; sie werden regelrecht eingefordert - oft mit dem immer gleichen Ablauf.

Auch älteren Kinder sind Einschlafrituale wichtig. Kinder fürchten sich oft vor der Dunkelheit. Ein Gebet, ein Segen, eine zärtliche Berührung geben Ruhe und Zuversicht.

Einschlafrituale müssen nicht unbedingt lange dauern. Wiederkehrende Worte und Gesten (z.B. „Gott beschütze dich in dieser Nacht“ - Kreuz auf die Stirn) erleichtern den ungewissen Übergang vom Tag in die Nacht.

„Ideenbörse“ für Eltern - Abendrituale:

- das Kind erzählt, was heute schön und weniger schön war
- die Eltern erzählen, worüber sie sich gefreut und was sie geärgert hat
- ein Gebet sprechen
- ein Abendlied singen
- eine Gute-Nacht Geschichte
- sich gegenseitig gute Nacht wünschen
- ...

Viele Kinder lieben es, wenn sie abends

- eine Geschichte vorgelesen bekommen
- mit den Eltern beten können
- genug Zeit zum Kuscheln haben
- gesegnet werden
- gesagt bekommen, dass sie in der Nacht behütet werden
- gesagt bekommen, dass sie geliebt werden
- dem Kuscheltier die Tageserlebnisse erzählen können (Was hat mich traurig/wütend gemacht? Was war heute schön?) und so die Gedanken des Tages ablegen können

Abendgebete

Lieber Gott im Himmel, du,
meine Augen fallen zu.
Bleib' bei mir die ganze Nacht,
bis die Sonne wieder lacht.

Und wieder geht ein Tag zu Ende.
Ich leg' ihn, Herr, in deine Hände.,
Nimm an, was gut war, froh und recht.
Nimm weg, was böse, traurig, schlecht.
Ich will in deinem Segen ruh'n
Und morgen wieder Gutes tun.

Meine kleinen Schritte sind aus deiner Hand geschenkt.
Du bewahrst was ich hier bitte, was mich freut und was mich kränkt.
Schütze du mir meine Lieben, gib, dass mich nichts Böses schreckt,
lass mich schlafen nun in Frieden, bis ein neue Tag mich weckt. Amen.

Foto: Helene Souza / pixelio.de