

Feste feiern und familiäre Rituale zelebrieren

*Von Mag. Dr. Brigitte Schimpl, BA pth., Psychotherapeutische. Wissenschaftlerin,
Leiterin der Kinderambulanzen Wien.
Veröffentlicht in der Vereinszeitung der Kinderhilfswerks November 2014*

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür, Besinnlichkeit und Brauchtum bleiben dabei oft auf der Strecke. Rituale lassen sich aber ganz einfach im Familienalltag einbauen, steigern die Vorfreude und geben den Kindern Geborgenheit.

Warum feiern Menschen Feste?

Wikipedia hält natürlich eine Definition des Wortes "Fest" parat: "Ein Fest ist ein besonderer Tag, ein gesellschaftliches oder religiöses Ritual oder ein Ereignis, zu dem sich Menschen an einem Ort zu einem besonderen Zeitpunkt treffen und gesellig sind." So weit so gut. Aber was macht aus psychologischer Sicht ein Fest zu einem Fest? Und was macht ein Fest besonders?

Schon Sigmund Freud hatte eine Antwort auf diese Frage. In seiner kulturtheoretischen Schrift „Totem und Tabu“ schreibt er folgenden, vielleicht anfangs befremdlichen Satz, über Feste: „ein gestatteter, vielmehr ein gebotener Exzess, ein feierlicher Durchbruch eines Verbotes. Nicht weil die Menschen infolge irgendeiner Vorschrift froh gestimmt sind, begehen sie die Ausschreitungen, sondern der Exzess liegt im Wesen des Festes; die festliche Stimmung wird durch die Freigebung des sonst Verbotenen erzeugt.“

Durchbruch eines Verbots? Ausschreitungen? Auf den ersten Blick hört sich diese Definition ganz und gar nicht feierlich an. Aber geben wir Sigmund Freud eine Chance. In „Totem und Tabu“ schrieb Freud über die Entstehung von Kultur und von sogenannten Urvölkern. Feste erlaubten den Menschen aus dem Alltag auszubrechen. Den „Durchbruch eines Verbots“ erkennen wir zum Beispiel in der Fastenzeit zu Ostern. Nach der Fastenzeit schließen sich die Feiertage an, an denen wieder üppiges Essen, wie Osterschinken oder Ostereier, auf dem Tisch steht. Erwachsene müssen an Feiertagen meist nicht arbeiten – auch hier findet sich der „Gesetzesdurchbruch“. Auch in der Faschingszeit finden wir Beispiele zu Freuds Zitat wieder: in dieser Zeit darf man in die Rolle eines gänzlich anderen schlüpfen. Sich sogar so anziehen, wie eine Person, die man sonst nicht ist.

Freudige und immer wiederkehrende Erlebnisse in der Gruppe zu feiern und das Alltagsgeschäft ruhen zu lassen. Diese Funktion haben Feste, egal ob religiöse, personenbezogene oder jahreszyklische Feste, noch immer. Sie bieten uns Menschen die Möglichkeit, aus dem Alltag zu entkommen und gemeinsam bestimmte Rituale zu feiern.

Aus psychologischer Sicht haben Feste also eine entlastende Funktion. Regeln werden, zeitlich begrenzt, außer Kraft gesetzt, es gibt Platz für Kreativität, Spontanität, Spiel, neue Rollen und Gespräche. Oftmals wird der Alltag durch Arbeitszeiten, Öffnungszeiten, Prüfungen und Hausübungen als fremdbestimmt erlebt und von außen vorgegeben. Feste und Feierlichkeiten können allerdings sehr persönlich und individuell gestaltet werden.

Durch ein repräsentatives Ritual (wie ein geschmückter Weihnachtsbaum oder ein Faschingsumzug) ist für die Menschheit erkennbar, um welches Fest es sich handelt und was gerade gefeiert wird.

Warum brauchen Kinder Feste?

Bei Festen kommen immer Menschen zusammen – es entsteht also eine Gruppe. Die Gruppenzugehörigkeit ist für Kinder enorm wichtig, sei es in der Familie oder beim Weihnachtsfest in der Schule.

Rituale und Feste stärken den familiären Zusammenhalt und geben Halt durch Zugehörigkeit. Kinder lernen einen großen Teil ihrer Sozialkompetenzen in der Gruppe. Die sozialen Fertigkeiten von Kindern werden vor allem dann gefordert, wenn sie sich untereinander etwas ausmachen und selbst Regeln aufstellen. Zum Beispiel beim gemeinsamen Backen in der Vorweihnachtszeit (immer mit einem Erwachsenen) müssen Fragen beantwortet werden wie: Welche Kekse backen wir zusammen? Wer darf bei welcher Aufgabe helfen? Wer sticht die Kekse aus? Wer hilft bei der Glasur und Verzierung? Altersabhängig können Erwachsene auch immer wieder in den Hintergrund treten und die Kinder selbst ihre Regeln finden. Aber Achtung: Bei manchen Entscheidungen ist es sinnvoll als Erwachsener zu helfen!

Ein weiterer wichtiger Grund warum Kinder Feste brauchen sind Rituale. Vertraute Abläufe, die immer wiederkehren, geben dem Leben Struktur und festigen das Vertrauen innerhalb der Familie. In unserer schnelllebigen Zeit spielen rituelle Feierlichkeiten vor allem für Kinder eine wichtige Rolle und sind wertvolle Anker im Alltag, die ihnen Sicherheit und Orientierung geben.

Hier ein paar Anregungen wie Sie Rituale in die Weihnachtszeit einfließen lassen können:

Adventkranz

Der Adventkranz wurde im 18. Jahrhundert in einem Hamburger Waisenheim erfunden. Der damalige Leiter wollte den Kindern und Jugendlichen anhand eines mit 24 kleinen und 4 großen Kerzen bestückten Kutschenrades aufzeigen wie lange sie sich noch auf Weihnachten gedulden müssen. Der heutige Adventkranz hat nur mehr 4 Kerzen, die an den vier Adventsonntagen entzündet werden. Ein schönes Ritual ist es, wenn sich die gesamte Familie an jedem Adventsonntag zur selben Uhrzeit um den Adventkranz versammelt und bei Kerzenlicht Adventlieder gesungen werden, eine Weihnachtsgeschichte gelesen wird oder ein Brettspiel gespielt wird. Dieses bewusste Zusammentreffen stärkt die Gemeinschaft und verkürzt die Wartezeit auf Weihnachten.

Wunschzettel

Der Wunschzettel ist ein tolles Ritual, das die Kinder bewusst über ihre Wünsche, Träume und Hoffnungen nachdenken lässt. Für Kinder, die noch nicht schreiben können, gibt es die Möglichkeit, ihre Wünsche zu zeichnen. Man kann gemeinsam mit den Kindern auch einen Brief an das oberösterreichische Postamt Christkindl senden und erhält dann ein Antwortschreiben vom Christkind. Um dem Christkind die Arbeit zu erleichtern, sollte man dem Brief ein ausreichend frankiertes und adressiertes Kuvert beilegen. Das Postamt hat jedes Jahr ab Freitag vor dem 1. Adventsonntag bis einschließlich 6. Jänner geöffnet. Die Adresse lautet: Postamt Christkindl, Christkindlweg 6, A-4411 Christkindl.

Kekse backen

Gemeinsames Backen und im familiären Beisammensein dann einen Keksteller zu genießen, macht Spaß und sorgt für besinnliche Weihnachtsstimmung. Um die Arbeit zu reduzieren reicht es, anstatt unzähliger verschiedener Kekssorten, nur ein bis zwei Teige herzustellen oder zu kaufen und mit Hilfe der Kinder unterschiedliche Formen auszusteichen. Dekoriert man diese dann mit Schokosauce, Zuckerstreusel, Marmelade, Zuckerguss und Schokosplitter entsteht eine bunte Keksauswahl, die die Handschrift Ihrer Kinder trägt und sich verpackt in Zellophan ideal als Geschenk für die Verwandtschaft anbietet.

Weihnachtsdekoration basteln

Die Vorweihnachtszeit lässt sich hervorragend für Basteln im Familienkreis nutzen. Die kreativen Stunden bereiten Freude und bieten eine gute Möglichkeit, die Wohnung weihnachtlich zu dekorieren. Fensterbilder aus Window-Colour, gefaltete Sterne aus buntem Seidenpapier oder Christbaumschmuck aus Tonpapier, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Weihnachtsmarkt

Planen Sie in der Adventzeit einen gemeinsamen Besuch eines Weihnachtsmarktes ein. Die weihnachtliche Beleuchtung, der Duft von gebrannten Mandeln und die besinnliche Adventmusik bringen Kinder zum Staunen und machen den Ausflug zu einem tollen Erlebnis. Der Marktbesuch ist auch eine gute Möglichkeit, um Weihnachtsgeschenke zu besorgen.

Weihnachtskarten

Eine schöne Idee ist es, zu Weihnachten, ein Familienfoto zu machen und damit Weihnachtskarten zu basteln, die an Freunde und Bekannte als Weihnachtsgrüße verschickt werden. Bei den Fotos kann man durchaus kreativ sein. Beispielsweise könnten alle Familienmitglieder eine Weihnachtsmütze aufsetzen oder jeder beißt in einen Weihnachtskeks.

Über das Kinderhilfswerk

Bessere Zukunftschancen durch psychische Gesundheit!

Das Kinderhilfswerk kümmert sich österreichweit um die geistige, emotionale und soziale Entwicklung unserer Kinder. Wir unterstützen Kinder- und Jugendliche mit psychosozialen Problemen und stärken Eltern sowie Bezugspersonen in ihrer Erziehungskompetenz. Durch Beratung, Therapie, Diagnostik, Prävention, Reitpädagogik und erlebnispädagogische Projekte ermöglichen wir seit 1999 Kindern und Jugendlichen bessere Zukunftschancen.

Gemeinnützig, unabhängig und hauptsächlich über Spendengelder finanziert, bieten wir möglichst unbürokratische und schnelle Hilfe. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Kinder und ihre Familien zu unterstützen, denen aus finanziellen Gründen Hilfe sonst verwehrt bleiben würde.

Gemeinsam mehr bewirken!

Jedes dritte Kind in Österreich wächst unter sehr schwierigen Bedingungen auf und immer öfter leiden sie unter psychischen Belastungen. Der Bedarf an Therapien, die die geistige, emotionale und soziale Entwicklung stärken, steigt kontinuierlich. Doch nur jedes siebte bedürftige Kind erhält dringend benötigte Beratung und Therapie. Alle jungen Menschen sollen dieselben Startbedingungen und Chancen für ihr Leben haben. Engagieren Sie sich – schaffen Sie Möglichkeiten in Notlagen und schenken Sie Hoffnung.

Kontakt

Verein Kinderhilfswerk
Stifterstraße 28/4
4020 Linz
Tel.: +43 732 / 79 16 17
Fax: +43 732 / 79 16 17-20
E-Mail: kommunikation@kinderhilfswerk.at
Homepage: www.kinderhilfswerk.at
