

Elisa Diekemper / Uta Reimann-Höhn

Rituale geben Sicherheit

Wie Kinder Vertrauen gewinnen

HERDER 

FREIBURG • BASEL WIEN

Inhalt

Einführung.....!	9
------------------	---



„Mama, lass uns nicht alleine!“	
Trennungsängsten wirkungsvoll begegnen.	11
Abschied an der Kindergartentür.	11
Vorbereitung auf den Kindergarten	13
Trennungsschmerz bewältigen lernen	15
Freunde finden in der Gruppe.	20
Trennungsschmerz der Eltern.	21



„Aber ich bin doch noch gar nicht müde!“	
Einschlafen leicht g e m a c h t	23
Zur Ruhe kommen	24
Gutenachtgeschichten und -lieder	25
Handlungen und Ritualgegenstände für den Schlaf.	29
Schlechte Traume überlisten	30
Angst alleine zu schlafen	32



„Heile, heile, Segen...“	
Krankheiten und Verletzungen ernst nehmen ...	34
Verwöhnen tut gut.	35
Appetitlosigkeit und Langeweile.	38
Geschichten und Märchen.	39
Kuscheltiere.	41
Kraft schöpfen.	43
Arztbesuch.	44

„Scheiß, Kack, Piss-Päpa!"	
Trotz und Wut einen Platz zugestehen.	45
Geschwisterstreit	46
Wut über ungerechte Behandlung.	49
Zorn über eigene Fehler.	51



„Schön, dass du wieder da bist!"	
Begrüßungsrituale drücken Freude aus.	54
Abwesenheit der Eltern.	54
Begrüßung des Kindergarten- oder Schultages	58

„Ich bin sooo traurig!"	
Trost spenden durch Vertrautes und Bekanntes	60
Enttäuschungen verkraften.	61
Etwas versäumen.	62
Traurigkeit nach einem Streit.	63
Die Sorgen annehmen.	64
Missgeschicke.	65



„Mama, sind wir bald da?"	
Schulferien und Urlaub besonders genießen ...	67
Vorbereitung auf den Urlaub.	67
Schulferien zu Hause gestalten	69
Heimweh in den Ferien	71
In einem fremden Land.	73
Heimweh.	74
Vater-Kind-Woche	75
Wenn die Ferien zu Ende sind.	76



„Ich möchte 1000 Cumrhibärchen in meiner Schultüte haben!"	
Den neuen Lebensabschnitt Schule bewältigen..	78
Rituale um die Schule.	79
Angst vor der Einschulung.	83
Integration in die Klasse.	85
Morgens aus dem Bett kommen.	86



....und dann klopft mein Herz immer ganz laut!"
Rituale gegen Leistungsdruck und Lernblockaden einsetzen;... :. •..... 91
Schüchterne und ängstliche Kinder stärken .. 91
Schulangst aktiv besiegen ..,....., 92
„Wie war es heute denn in der Schule?“ 93
Strukturplan Schule. 95

„Auf einmal hatte ich nur noch Watte im Kopf!"
Angst vor Klassenarbeiten und schlechten Noten
besiegen. 97
„Ich kann das!" 97
Vorbereitung auf Klassenarbeiten..... 99

„Mein Schreibtisch ist viel zu klein!"
Hausaufgaben können auch Spaß machen. 102
Den Hausaufgabenberg erklimmen. 103



„Mir tut mein Bein so weh!"
Bewegungsunlust und Hyperaktivität müssen
nicht sein. 110
Probleme mit unruhigen Kindern. 111
Unruhe in der Schulklasse. 112
Bewegungsunlust. 115



„Ich trau' mich nicht!"
Rituale als Hilfe bei Ängsten. 119
Angst vor Schwäche. 119
Angst vor Gruppen und neuen Situationen .. 123
Angst vor freiem Sprechen. 124



„Ist Opa schon im Himmel?“

Abschiedsschmerz lindern und Trauer zulassen	126
Abschied vom Kindergarten.	127
Abschied von der Schulklasse.	129
Abschied von Freunden.	130
Wenn das Haustier stirbt.	131
Abschiednehmen von Verstorbenen.	132

„Igit, schon wieder Rosenkohl!“

Essensrituale für den „Vielfraß und das Mäuschen“.	135
Übergewicht bei Kindern.	135
Appetitlosigkeit bei Kindern.	138



„Dieses Jahr möchte ich mal den
Weihnachtsbaum schmücken!“

Familienfeste gemeinsam und zufrieden feiern ..	141
Familien feiern Feste.	142
Gemeinsam die Freizeit gestalten.	145
Rituale für anstrengende Zeiten.	146
Familienkonferenz.	147

Ritualgegenstände und -platze.	149
--	-----

Wo Rituale schaden können.	152
------------------------------------	-----

Eigene Rituale erfinden.	155
----------------------------------	-----

Literatur.	157
--------------------	-----