

Claudia Pfrang / Marita Raude-Gockel

# *Das große Buch der Rituale*

Den Tag gestalten.

Das Jahr erleben.

Feste feiern. **Ein Familienbuch**

Mit Illustrationen von Gabriele Hafermaas



Kösel

793.24

# Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser! ..... 12

## **Familien brauchen Rituale** ..... **14**

Was sind eigentlich Rituale? ..... 16

Warum sind Rituale gerade für Kinder so wichtig? ..... 17

Was verlangt das von uns Eltern? ..... 18

Können wir Rituale auch bewusst ändern? ..... 19

Warum Rituale uns beim Loslassen helfen ..... 20

Warum Rituale auch für uns persönlich wichtig sind ..... 21

Durch den Tag und durch das Jahr:

Rituale und Bräuche im christlichen Jahreskreis ..... 22

Wie wir Ritualen ein »Gesicht geben« können ..... 24

Literaturhinweise ..... 29

## **Durch den Tag und durch die Woche** ..... **30**



Rituale des Beginns: Wir begrüßen den neuen Tag ..... 32

Freundliches und liebevolles Wecken – Aufweckrituale ..... 33

Gemeinsam den Tag beginnen – Morgenrituale. .... 34

In den Alltag hineingehen – Momente des Innehaltens  
und Abschiedsrituale. .... 37



Zwischen Arbeit und Spiel: Zwischen-Rituale .....	40
Tagesübergänge .....	41
Gemeinsam essen und Energie auftanken .....	44

Wenn zwei sich streiten – Wie uns Streit auch weiterhelfen kann ... ..	51
Was tun, wenn sich zwei streiten .....	52
Was tun, damit Streiten nicht »weh tut« – Streitregeln .....	52
Was tun, damit wir uns wieder versöhnen ... – Versöhnungsrituale .....	54



Rituale des Ausklang: Wir verabschieden den Tag ....	56
Den Arbeitstag beenden und Feierabend haben: Abendrituale ..	56
Gemeinsam den Tag ausklingen lassen: Abendessen und Familiengespräche .....	58
Zur Ruhe kommen, Stille finden: Zu-Bett-Geh-Rituale .....	61
Gemeinsam die Ereignisse des Tages liebevoll einsammeln ....	62

Endlich Zeit und Ruhe haben: Wochenende! .....	67
Das Wochenende strukturieren .....	67
Die Woche beschließen und den Sonntag begrüßen. ....	68
Zur Ruhe, zu sich selbst kommen .....	68
Den Sonntag leben und feiern .....	69
Den Sonntag genießen .....	72
In die neue Woche hineingehen .....	74
<b>Literaturhinweise</b> .....	76



# **Advent und Weihnachten..... 78**

Was bedeutet eigentlich Advent?.....	80
Bräuche und Rituale in der Adventszeit .....	83
Adventskranz .....	83
Adventswurzel .....	86
Adventskalender .....	87
Adventsweg .....	91
Die Adventssonntage .....	101
Wir begegnen Menschen auf dem Weg zur Krippe.....	114
Die hl. Barbara (4. Dezember) .....	114
Der hl. Nikolaus (6. Dezember) .....	117
Wir feiern Weihnachten .....	123
Heiliger Abend .....	123
Die Weihnachtsfeiertage .....	131
Tag der Unschuldigen Kinder und Fest der Heiligen Familie.....	133
Jahreswechsel/Silvester .....	136
Neujahr .....	141
Das Fest der Heiligen Drei Könige/ Erscheinung des Herrn (6. Januar) .....	142
Das Fest der Taufe des Herrn.....	146
Mariä Lichtmess und Hl. Blasius .....	147
Literaturhinweise .....	150



**Osterzeit** ..... 152

Fasching/Karneval ..... 156

Die Fastenzeit ..... 160

    Aschermittwoch ..... 164

    Die Fastensonntage als Wegweiser ..... 166

Die Karwoche ..... 178

    Palmsonntag ..... 178

    Gründonnerstag ..... 179

    Karfreitag ..... 182

    Karsamstag ..... 184

Wir feiern Ostern ..... 186

    Osternacht ..... 186

    Ostersonntag ..... 187

    Ostermontag ..... 190

Wir gestalten einen Ostergarten ..... 191

Christi Himmelfahrt ..... 220

Pfingsten ..... 223

**Literaturhinweise** ..... 227



## **Die Zeit im Jahreskreis** ..... 228

Der Marienmonat Mai ..... 231

Dreifaltigkeitssonntag/Trinitatis  
(Sonntag nach Pfingsten) ..... 237

Fronleichnam ..... 240

Sommerzeit – Zeit, um die Seele baumeln zu lassen ... 244

Johannes der Täufer (24. Juni) – Sommersonnwende ..... 244

Schulende – Ferien – Urlaub ..... 247

Mariä Himmelfahrt und Kräuterweihe (15. August) ..... 251

Start ins neue Schuljahr ..... 255

Herbst – Gott beschenkt uns mit seinen Gaben ..... 257

Erntedank ..... 257

Fest der Erzengel Michael, Gabriel und Raphael (29. September)  
und Schutzengelfest (2. Oktober) ..... 260

Franziskus von Assisi (4. Oktober) ..... 267

Reformationsfest (31. Oktober) ..... 273

November – ein Monat voll Dunkel und Licht ..... 275

Halloween (31. Oktober) ..... 275

Allerheiligen und Allerseelen (1. und 2. November) ..... 279

Sankt Martin (11. November) ..... 281

Elisabeth von Thüringen (19. November) ..... 291

Christkönigssonntag/Ewigkeitssonntag ..... 293

**Literaturhinweise** ..... 297



## **Lebensübergänge und Lebensfeste .. 298**

Von schwarzen und von roten Tagen im Kalender ..... 300

Einmalige Lebensfeste ..... 303

Geburt: Du bist einmalig! ..... 303

Taufe: Du bist ein Geschenk Gottes! ..... 307

Wiederkehrende Lebensfeste ..... 313

Wir feiern Geburtstag ..... 313

Wir feiern Namenstag ..... 316

Wir erinnern uns an unsere Taufe ..... 321

Einmalige Lebensübergänge: Loslassen  
Schritt für Schritt ..... 322

Der erste Kindertag ..... 322

Der erste Schultag ..... 325

Schulwechsel ..... 328



In Sakramenten und Festen das Leben feiern ..... 330

Erstkommunion feiern ..... 330

Versöhnung feiern ..... 334

Firmung und Konfirmation feiern ..... 342

Rituale für das Leben –  
Außergewöhnliche Lebenssituationen ..... 345

Krank sein ..... 345

Abschied nehmen – Trennungssituationen ..... 349

Tod und Trauer .....	352
Kleine Trostrituale für Leib und Seele .....	360
<b>Literaturhinweise</b> .....	<b>362</b>

## **Anhang** ..... **363**

Auf einen Blick.....	366
Bastelideen .....	366
Gedichte .....	366
Geschichten .....	366
Lieder .....	367
Rezepte .....	367
Rituale.....	367
Quellenverzeichnis .....	368