



Claudia Pfrang / Marita Raude-Gockel

***Das große
Buch der Rituale***

Hinweis

Zu diesem Buch gibt es eine CD mit den Liedern von Kathi Stimmer-Salzeder:

Durch den Tag, durch das Jahr Lieder von Kathi Stimmer-Salzeder

Die CD ist in jeder Buchhandlung erhältlich (Best. Nr. 978-3-466-45815-8).

Chor- und Instrumentalpartituren zu den Liedern von Kathi Stimmer-Salzeder können Sie beziehen über:

Musik und Wort
Lärchenstr. 22
D-84544 Aschau am Inn
www.musik-und-wort.de



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





Copyright © 2007 Kösel-Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: fuchs_design, München
Sabine Fuchs, Regina Kremer
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-36772-6

*Gedruckt auf umweltfreundlich
hergestelltem Bilderdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

www.koesel.de



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

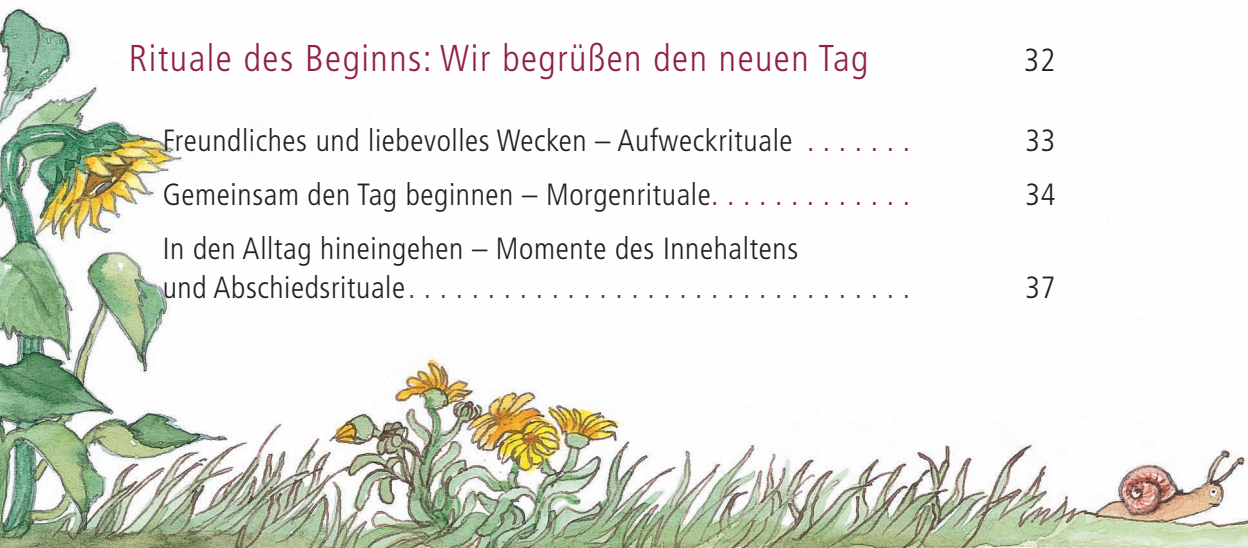


Rituale des Beginns: Wir begrüßen den neuen Tag 32

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 Ausklangs: 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
Literaturhinweise	76



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



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
Literaturhinweise	362



Anhang 363

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

Liebe Leserin, lieber Leser!

Kinder lieben es Schätze zu sammeln. Manch glitzernder Stein von einem Spaziergang ist ihnen heilig. Viele ihrer Schätze sind für Erwachsene auf den ersten Blick gar nicht so wertvoll. Doch wie sehr hängt das Herz der Kinder daran! Zu den ganz besonderen Schätzen im Leben von Familien gehören die Rituale. Wir nehmen sie gern zur Hand, weil sie unser Familienleben reicher und bunter machen.

Bestimmt haben auch Sie eine ganze Schatzkiste an Ritualen zu Hause. Jede Familie kennt bestimmte Rituale und Bräuche. Sie begegnen uns immer wieder: Das Vorlesen der Gute-Nacht-Geschichte, das Ausblasen der Geburtstagskerzen, das Ostereiersuchen usw. Auch wenn Rituale von Familie zu Familie ganz unterschiedlich sind, eines haben sie gemeinsam: Sie halten für einen Moment unseren Alltag an, unser Herz und unsere Seele können ankommen.

Dieses Buch bietet eine Fundgrube an Ritualen, die Ihnen helfen, während des Tages, am Abend und am Wochenende »Rastplätze« zu schaffen, Zeiten zum Durchatmen. Auch im Laufe des Jahres sind Rituale wichtige Momente des Innehaltens. Nicht umsonst kennt das christliche Leben zahlreiche Bräuche. Sie wollen den Sinn eines Festes buchstäblich mit allen Sinnen greifbar machen. Deshalb finden Sie zu jedem Fest und seinen Bräuchen auch eine kurze Erklärung. Daneben möchten wir Sie anregen, den Festen und Übergängen im Leben mit Ritualen einen besonderen Akzent zu geben. Wir können damit dem Sinn unseres Lebens auf die Spur kommen.

Für alle beschriebenen Rituale war uns wichtig: Sie müssen ohne viel Aufwand zu Hause umsetzbar sein, sie sollen Kopf, Herz und alle Sinne ansprechen. Gemeinsam mit der Liedermacherin *Kathi Stimmer-Salzeder* haben wir dazu Lieder ausgewählt, die auf ihre Weise Glauben und Leben verbinden. Diese sind zum Anhören und Mitsingen auf einer CD zusammengestellt, die Sie ergänzend zum Buch kaufen können. Wir danken Kathi Stimmer-Salzeder für die Zusammenarbeit und Liedauswahl.



Wir freuen uns, wenn Sie unsere Schatztruhe öffnen, in die wir all die Rituale »hineingelegt« haben, die im Leben unserer Familien wichtig sind, die wir selbst oder auch andere befreundete Familien praktizieren. Holen Sie einfach das heraus, was Ihnen wertvoll erscheint. Viele eigene Familienrituale werden Sie dabei wiederfinden. Manches haben Sie vielleicht schon lange nicht mehr aus Ihrer Schatztruhe genommen und etwas anderes entdecken Sie hoffentlich auch neu. Vielleicht entsteht auch aus einer Idee, die Sie beim Durchblättern entdecken, ein ganz neues Ritual in Ihrer Familie. Denn stimmig werden die Rituale dann, wenn sie zu uns passen.

Dieses Buch kann für Ihre Familie ein Ideenbuch sein, in das Sie immer wieder hineinschauen oder das Sie wie ein »roter Faden« durch das Jahr begleitet. Auch wenn wir mit unserem Buch vor allem Familien mit Kindern im Alter von 3 bis 12 Jahren im Blick haben, so sind doch nach unserer Erfahrung viele Rituale und Ideen in der Kirchengemeinde (zum Beispiel im Kindergottesdienst), in Kindergarten und Grundschule gleichermaßen einsetzbar.

Rituale mit der Familie zu leben braucht Entschlossenheit, Geduld und zuweilen eine Portion Gelassenheit, etwas anderes dafür sein zu lassen. Das erleben auch wir, engagiert in Familie, Beruf und Ehrenamt, hautnah. Wir haben die Erfahrung gemacht: Es geht und es lohnt sich!

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern viel Spaß beim »Stöbern«, Suchen und Finden in unserer Schatzkiste und viele froh machende Erfahrungen mit Ritualen, die Ihnen und Ihren Kindern gut tun.



Claudia Pfrang und Marita Raude-Gockel



Familien





brauchen

Rituale

Was sind eigentlich Rituale?



Jeder Mensch hat seine Rituale, meistens einen ganzen Vorrat davon. Wenn Sie kurz überlegen: Welche Rituale habe ich?, fallen Ihnen bestimmt spontan einige ein. Wir vollziehen sie oft unbewusst und selbstverständlich, ohne darüber nachzudenken: Wir haben zum Beispiel ein bestimmtes Aufwach- und Weckritual, das uns am Morgen hilft, gut in den neuen Tag zu starten. Wenn wir keines hätten, müssten wir jeden Tag wieder neu überlegen und entscheiden, wie wir wohl am besten aufstehen. Das wäre doch ziemlich anstrengend. Rituale entlasten uns. Sie helfen uns den Tag zu strukturieren und zu ordnen.

Rituale sind Handlungen, die wir immer wieder tun, allein oder mit anderen, und dies in einer bestimmten Art und Weise. Sie haben für uns meist eine besondere Bedeutung, die über das hinausgeht, was wir tun. Wenn wir unser Kind am Morgen vor dem Aufbruch in die Schule verabschieden, ihm einen Kuss geben und ein Kreuzzeichen auf die Stirn machen, dann bedeutet das: Ich habe dich lieb und Gott möge dich heute beschützen. Ohne viele Worte drücken wir mit Zeichen und Gesten aus, was uns am Herzen liegt.

Mit Ritualen gestalten wir unser Familienleben. Wenn wir uns vor dem Mittag- oder Abendessen am Tisch die Hände reichen und uns Guten Appetit wünschen, dann fühlen wir uns in der Familie miteinander verbunden und wohl. Unser Kind lernt die Gemeinschaft beim Essen und auch das gemeinsame Danken im Gebet schätzen. Es übernimmt mit diesen Ritualen auch bestimmte Werte. Es spürt: Ich gehöre dazu. So lernt es sich zu integrieren und selbst aktiv unsere Familienrituale mitzugestalten.

Rituale sind wichtig für Groß und Klein. Denn sie erfüllen das menschliche Bedürfnis nach Verlässlichkeit und Geborgenheit, unsere Sehnsucht, uns selbst nicht im Strudel des Alltags zu verlieren.

Warum sind Rituale gerade für *Kinder so wichtig?*

Forscher, die die Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern beobachtet haben, fanden heraus, dass sich Rituale von Geburt an aus dem Wechselspiel zwischen Eltern und Kind entwickeln. Das Baby wird von der Mutter gestillt, von Vater und Mutter wird es liebevoll umsorgt, gewickelt, gebadet und herumgetragen. Dies alles wiederholt sich in regelmäßigen Zeitabständen. Das Kind spürt, dass Mutter und Vater auf sein Wachsein, Lächeln, Schreien reagieren, sich ihm zuwenden, seinen Namen rufen und ihm das Gefühl geben: Wir sind für dich da, du kannst dich auf uns verlassen. Es spürt, dass das Leben kein Chaos ist, das Angst macht, sondern erlebt verlässliche Umweltbedingungen. Auf dieser Grundlage bildet sich das Urvertrauen des Kindes. Deshalb brauchen und lieben die Kinder, besonders wenn sie klein sind, die immer gleichen Rituale beim Aufstehen, beim Vorlesen und Kuscheln, beim Essen, beim Beten und beim Einschlafen. Sie fühlen sich dadurch geborgen und sicher.

Die Kinder entwickeln daraus eine »Erwartungshaltung«. Anders ausgedrückt: Sie freuen sich schon im Voraus nach Abendessen und Zähneputzen zum Beispiel auf das »Mit-Papa-Kuschel und-Vorleseritual«, das immer in der gleichen Reihenfolge stattfinden muss. So erfährt das Kind, dass es sich auf Mama und Papa verlassen kann, immer wieder, jeden Tag neu. Ähnlich ist es bei der Verabschiedung im Kindergarten. Das Kind zieht sich beispielsweise erst die Jacke aus, dann gibt es den Abschiedskuss, dann geht es zu den anderen Kindern und Mama und Kind winken sich noch einmal zu. Es ist ein gemeinsamer und in seinem immer gleichen Verlauf »verlässlicher« Abschied, der ganz individuell zwischen dieser Mutter und ihrem Kind vollzogen wird, der Schritt für Schritt das Loslassen und das Eigenständigwerden erleichtert.



Rituale sind wie eine Brücke, die uns das Hinübergehen in ein »neues Land« erleichtern. Dies gilt insbesondere für die Lebensübergänge in unserem Leben: Wenn der Abschied vom Kindergarten oder von der Grundschule ansteht, dann ist die gemeinsame Abschlussfahrt oder die Übernachtungsfreizeit ein Highlight, das diesen Lebensabschnitt noch einmal vertieft und gut beendet. Ein Begräbnisritual für das verstorbene Haustier hilft dem Kind, seine Trauer auszudrücken und zu verarbeiten. Rituale sind hier wie ein Netz, das uns trägt und auffängt.

Was verlangt das *von uns Eltern?*

Rituale im Familienalltag erfordern von uns Eltern Disziplin. Das Kind erwartet das Morgen- oder Abendritual ganz selbstverständlich. Manchmal fordert es das Ritual richtig ein: »Papa, jetzt machen wir aber ...!« Wenn wir es nach Lust und Laune handhaben würden, würde das Kind unser Verhalten als beliebig erleben und sich vielleicht enttäuscht zurückziehen. Das Kind spürt in den Ritualen die Wertschätzung und Liebe der Eltern. Durch diese Alltagsrituale wird ihm vermittelt: Ich bin Mama und Papa sehr wichtig, sie nehmen sich Zeit für mich.

Für uns Eltern stellen die Alltagsrituale aber auch eine große Entlastung dar, denn selbst in Stress- und Krisensituationen helfen sie, die Tagesübergänge zu gestalten und dem Kind Sicherheit und Vertrauen mitzugeben. Und sie tun uns selbst auch richtig gut: Man kann beim Abendritual selber abschalten, sich fallen lassen und beim Kuscheln zur Ruhe kommen und sich geborgen fühlen.



Es geht uns in diesem Buch nicht darum, Ihnen irgendwelche Rituale zu verordnen oder vorzuschreiben, was Sie noch zusätzlich mit Ihrem Kind tun müssten. Wir möchten Sie ermutigen, das, was Sie mit Ihrem Kind bereits tun,

weiter mit Bedacht und Freude zu tun. Mit diesem Buch möchten wir Sie einladen, Rituale in Ihrem Leben wie Schätze zu entdecken. Vielleicht finden Sie darin auch eine tiefere Spur und Gottes gute Gegenwart.

Können wir Rituale auch *bewusst ändern?*

Rituale haben kein unendliches Haltbarkeitsdatum. Das ist gut so, denn sonst wären sie ja starr, zwanghaft und könnten nicht mitwachsen oder sich verändern. So wie sich Familiensituationen wandeln, so werden sich auch die Rituale immer wieder neu daran anpassen und ändern. Manchmal tut es gut, sich darüber mit anderen Familien auszutauschen und zu schauen: Wie geht denn der Kindergeburtstag bei euch? Wie feiert ihr denn Heiligabend?

Wenn die Kinder größer werden, ändern sich die Rituale, manche verschwinden ganz. Der Kuss auf die Wange, das abendliche Zu-Bett-geh-Ritual sind irgendwann »out«. Wenn das Kind nicht mehr will oder nur noch widerstrebend mitmacht, dann ist es Zeit, über das, was nicht mehr gewollt ist, zu sprechen. Und auch eine gute Gelegenheit, zu überlegen, was denn stattdessen dran ist. Es ist dagegen schwierig, Rituale, die sich weggeschlichen haben – etwa das Tischgebet –, wieder neu zu beleben.

Meistens suchen heranwachsende Kinder und Jugendliche die Diskussion und Auseinandersetzung auch in Bezug auf Fragen des Zusammenlebens und der Familienrituale. Manchmal kann daraus richtiger »Zoff« entstehen. Aber das ist ein Ventil und eine Chance. Denn die Kinder spüren, wenn wir mit ihnen im Dialog bleiben: Wir werden ernst genommen, unsere Eltern lassen sich auf uns ein. Dann ist auch eine Klärung der Situation möglich und Kompromisse können gefunden werden.

Das Grundbedürfnis nach Freiheit und Selbstständigkeit wächst im Jugendalter sehr stark, die Bindung an zu Hause und das Eingebunden-sein in Rituale nimmt ab. Die Sehnsucht nach Zuverlässigkeit und Geborgenheit bleibt zwar, äußert sich aber anders: in »Spielritualen«, »Diskussi-

onsrunden« und »Jugendritualen«, etwa gemeinsam »chillen«, sich mit Freunden entspannen, um die vielfältigen Erlebnisse des Alltags zu verarbeiten und Ängste abzubauen. Es bleibt eine spannende Aufgabe von Eltern und Kindern, wenn sie im Jugendalter sind, gemeinsame Rituale zu pflegen, vielleicht das gemeinsame Kochen am Wochenende oder die wöchentliche Familienkonferenz, um miteinander im Gespräch zu bleiben. Rituale sind auch eine Hilfe für Eltern, wenn sie Angst haben, den »Draht« zu ihren Kindern zu verlieren. In konkreten Situationen – vor dem Abendessen, am Sonntagmorgen nach dem Frühstück – können sie auf die Kinder zugehen und neu mit ihnen in Kontakt treten. Vielleicht wird aus dieser Begegnung, wenn sie stattfindet und sich bewährt, ein neues Familienritual!

Unser Buch mit seinen vielen konkreten Vorschlägen soll Ihnen dazu eine Hilfe sein. Vielleicht entdecken Sie darin auch Anregungen, um eigene Rituale zu entwickeln.

Warum Rituale uns beim *Loslassen helfen*

Unser Leben kennt viele Abschiede und täglich müssen sie neu gewagt werden. Da ist der Abschied am Morgen, vom Kindergarten, von Schule und Arbeit, von Freunden und Kollegen. Am Abend beschließen wir jeden Tag und vielleicht verabschieden wir ihn mit einer kurzen Tagesrückschau.

Wenn es uns auch nicht immer oder nur in sehr einschneidenden Situationen bewusst wird: Jeder Abschied bedeutet loslassen und sich auf etwas Neues einlassen. Das bringt Veränderung mit sich und manchmal spüren wir vielleicht auch Angst vor dem Neuen. Manche Menschen empfinden das Loslassen als Balanceakt zwischen Kontrolle und Fallenlassen. Wenn unser Kind in den Kindergarten kommt, beginnt ein neuer Lebensabschnitt: Wir als Eltern lassen es ein Stück los und vertrauen dem Kind, dass es diesen Übergang gut bewältigt, weil wir ihm Liebe und Geborgenheit wie ein dickes Polster mitgeben. Es braucht nicht die ständige Kontrolle und Aufsicht der Eltern. Das Kind spürt unser Vertrauen, es fühlt sich nicht

fallen gelassen, sondern immer sicherer, es freut sich auf andere Kinder und Bezugspersonen und die Gemeinschaft in einer neuen Umgebung. Da tut es gut, Rituale zu haben, die unsere Gefühle, auch Unsicherheiten und Ängste auffangen, die uns und unseren Kindern Sicherheit und Selbstvertrauen geben für den nächsten Schritt. So fällt das Loslassen leichter.

Warum Rituale auch für uns *persönlich wichtig sind*

Im Unterschied zu Familien- oder Paarritualen kennen wir Rituale, die wir ganz persönlich für uns vollziehen, am Abend vor dem Schlafengehen oder am Morgen, bei einem Spaziergang durch die Natur. Rituale schenken uns einen Raum und eine Zeit zum Innehalten, einen Raum der inneren Stille, in dem wir ganz aus unseren Alltagsgedanken und Sorgen heraustreten und sie loslassen können. Wir dürfen sie loslassen und, wenn wir wollen, Gott übergeben.

Dieses Innehalten ist uns ganz vertraut von unserem Atem her: Wir atmen ein und aus, ganz selbstverständlich, ohne nachzudenken. Zwischen den Atemzügen lassen wir immer eine kleine Pause des Innehaltens. Das Einatmen kommt von selbst, ohne dass wir etwas tun müssen, wie ein Geschenk, mit dem Ausatmen können wir loslassen, abgeben. Wenn wir so auf unseren Atem achten, werden wir achtsam für uns selber. Wir kommen zur Ruhe und Stille und können mit uns selbst in Kontakt kommen und mit unserem Schöpfer.

Loslassen ist eine Lebensaufgabe – von Geburt an. Unser Buch möchte Sie einladen, das Loslassen als Chance zu sehen: Wir verlieren nicht, wir gewinnen wesentlich Neues hinzu. Nach unserer Erfahrung hängt das Loslassen zusammen mit dem Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten und dem Sich-Verlassen auf Gott, dass wir nichts befürchten müssen, sondern Vertrauen haben dürfen: Für mich ist gesorgt, Gott schenkt mir viel Kraft und Energie, ich muss sie nicht bei anderen absaugen. Und die Sicherheit: Ich kann mich nicht nur auf meinen Kopf verlassen, sondern auch auf meine Intuition, mein Gespür.



Durch den Tag und durch das Jahr: *Rituale und Bräuche im Jahreskreis*

Was ist es, das einen Tag vom anderen unterscheidet? Unsere Kinder entwickeln ein ganz besonderes Gespür für diese Unterscheidung und für die besondere Qualität eines Tages. So ist es auch im Jahreslauf. Dies wird schon allein an einer Frage wie dieser deutlich: Wie oft muss ich noch schlafen, bis das Christkind endlich kommt?

In früheren Zeiten orientierten sich Rituale und Bräuche an den Jahreszeiten und am christlichen Jahreskreis. Sie waren selbstverständlich miteinander verknüpft. Diese Verbindung ist heute zum Teil verschwunden oder nicht mehr spürbar. Viele Zusammenhänge sind verloren gegangen. Nach den Sommerferien stehen die Nikoläuse im Supermarktregal. Weihnachtsplätzchen kann man schon ab September kaufen und die Ostereier und Osterhasen gibt's schon ab Januar. Hat das Brauchtum heute ausgedient, ist es unbrauchbar geworden in einer Zeit, in der jeder alles jederzeit und sofort haben kann?

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es uns und den Kindern gut tut, Feste zu feiern, wenn sie dran sind. Wir können uns bei allem Konsumangebot frei entscheiden: Was wollen wir tun? Die Natur mit ihrem Tag- und Nacht-Rhythmus und dem Jahreszeitenkreis macht es uns vor, wie wichtig ein Rhythmus ist: Frühling ist die Zeit des Keimens und Sprießens, Sommer die Zeit des Wachsens und Blühens, Herbst ist die Zeit des Reifens und des Erntens, Winter die Zeit der Ruhe. Es ist wohltuend, wenn wir mit den Kindern diesen Jahreszeitenrhythmus draußen im Freien, in der Natur erleben können. Dann spüren und erfahren wir, wie sich der christliche Jahreskreis mit seinen Festen und Feiern am Jahreszeitenkreis orientiert.

Weihnachten, Ostern und Pfingsten mit ihren Ritualen und Bräuchen sind wesentlich mitgeprägt von der Zeit, in die sie fallen. Diese großen Feste prägen noch heute das Jahr. Wir sprechen deshalb auch von den »geprägten Zeiten« und meinen dabei die Festkreise im Jahr. Der christliche Jahreskreis setzt sich zusammen aus zwei großen Festkreisen, dem Oster- und dem Weihnachtsfestkreis. Beide sind im Wesentlichen gleich aufgebaut: