

Liebe Eltern der 4. Klasse,

hier noch einmal einige Gedanken, die ich gerne mit Ihnen teilen möchte. Wie Sie ja dem heutigen Wochenblatt für Ihre Kinder entnommen haben, halte ich einen gesunden Tagesrhythmus gerade jetzt für sehr wichtig. Bestimmt ist Ihnen schon aufgefallen, dass Rhythmus in den Kindern Sicherheit schafft.

Rhythmen in der Musik genießen wir, erzeugen sie doch in gewissem Sinne Harmonie. Wanderer freuen sich, wenn sie ihren Rhythmus gefunden haben und das Wandern über Berg und Tal sie so erfrischt. Und wenn ein Poet Rhythmus pflegt, schwingen wir mit und fühlen uns getragen. Zusammengefasst und ganz einfach formuliert heißt das: Rhythmus schafft Wohlbefinden.

Im alltäglichen Leben sehen wir Rhythmen zumeist als gegeben und als selbstverständlich an.

Tag und Nacht wechseln im regelmäßigen Rhythmus, Sterne bewegen sich in kosmischen Rhythmen, Pflanzen folgen in ihrem Wachstum den Jahreszeiten. Dass wir auch einen Herz-Atem-Rhythmus haben, der lebenserhaltend funktionieren soll, bemerken wir zumeist, wenn er dies nicht tut, wenn wir »außer Atem« kommen oder sich gar unser Herz beschwert. Lebensrhythmen bewusst zu pflegen, erfordert eine gewisse Disziplin im Umgang mit uns selbst und anderen – nicht nur für einen Tag.

Dies gilt insbesondere für die Erziehung und Entwicklung unserer Kinder. Ihr Wohlbefinden wird in der Schule genährt durch einen Tagesrhythmus, begleitet von rhythmischen Versen und Liedgut im rhythmischen Teil am Beginn des Unterrichtes, so dass sich das Kind in den Tag einschwingen kann. Dieser Tagesrhythmus wiederum ist in einen Wochen- und Jahresrhythmus eingebettet.

Was regelmäßig wiederkehrt, schafft Sicherheit

Ein täglich ähnlicher Tagesablauf schützt die Kinder vor unnötigen Überraschungen, schafft Sicherheit und Vertrauen. Ein Junge aus meinem ersten Durchgang, der zuvor vielerlei Aktivitäten, Wechsel und Unruhe erlebt hatte, saß jeden Tag strahlend und erleichtert neben mir und meinte: »Woll, hier ist es immer wie immer.«

Kinder leiden an überfüllten Terminkalendern

Aber warum schlafen die Kinder abends nicht ein? In den kleinen Erzählrunden, die dem Erlernen oder Erüben von Konversation und somit der Sprachpflege in einer größeren Runde dienen, ist zu hören, was und

wie viel Termine die Kinder nachmittags haben. Da stehen nicht nur nahezu tägliche Besuche und Gegenbesuche der Freunde, sondern auch Sport, Musik, Zoo, Ballett, Theater, nochmals auf den Spielplatz und bummeln in der Stadt auf dem Programm. Was da nicht nur die Beine, sondern auch die zarten Gemüter der Kinder leisten müssen, ist mehr als beachtlich.

Nur eins von vielen Beispielen: Ein kleines Mädchen wurde sieben Jahre alt. Es wurde auch an diesem besonderen Tag erst um 14.30 Uhr abgeholt, anschließend wurde mit ihren Gästen Geburtstag gefeiert, bis nahezu 18 Uhr. Am nächsten Tag kam ein müdes und nicht wirklich glückliches Kind in die Schule und wurde wieder erst um halb vier von einer anderen Familie abgeholt. Dass diese ein weinendes Kind mitnehmen musste, ist für mich nicht verwunderlich.

Man sollte ja meinen, dass die Kinder nach vielen Aktivitäten müde sind. Und das sind sie auch – zu müde zum Einschlafen. Die vielen Erlebnisse des Tages, durchaus gut gemeinte Aktivitäten, damit es dem Kind ja nicht langweilig wird, wühlen auf, wollen erst einmal verarbeitet sein.

Dazu kommt, dass es oft danach zu spät ist, um vor dem Schlafen gehen in Ruhe und nun wirklich spielerisch aufzuräumen, ein rhythmisches Abendritual vor dem ins Bett gehen zu pflegen, um dem Kind ein sicheres Gefühl zu vermitteln, damit es nicht nur im Vertrauen in die Nacht, sondern auch auf den kommenden Morgen getrost einschlafen kann.

Spätprogramme aus schlechtem Gewissen

Unsere schnelllebige, angebotsreiche Zeit, die auch den Erwachsenen oft fast den Atem nimmt, sowie wirtschaftliche Zwänge, bringen es mit sich, dass immer öfter beide Eltern berufstätig sind. Das gilt es nicht zu beurteilen. Dazu kann jede Mutter, jeder Vater selbstbewusst stehen.

Allerdings sollten sie ihr »schlechtes Gewissen« nicht dadurch kompensieren wollen, dass sie meinen, ihrem Kind nach einem halben oder ganzen Tag in Schule und Hort noch etwas Gutes tun zu müssen. Das heißt, sie legen nach 16 Uhr oder gar später nochmals ein Programm auf.

Viel wichtiger ist es, dass sie ihrem Kind mit wirklichem Interesse begegnen, mit ihm vielleicht einen kleinen Spaziergang und Entdeckungen in der Natur machen, mit Geduld im Haus oder Garten spielen, es erzählen lassen und seinen Fragen ein liebevolles Ohr schenken. Das ist der »Reichtum«, den ein kleiner Mensch braucht, nicht Aktionen, die ständig in neue Überraschungen stürzen und letztlich verunsichern. Geht es nicht auch Erwachsenen so, dass sie über Ungereimtheiten des Tages noch lange grübeln und nicht einschlafen können? Dass der Stress des Alltags,

der ein rhythmisches Leben schwer bis unmöglich macht, an unserer Gesundheit nagt? Immer mehr wird in Tage, Wochen und Monate gepackt und versucht, der rhythmischen Ordnung ein Schnippchen zu schlagen. Das aber bekommt unserem rhythmisch arbeiten wollenden Organismus nicht. Der eine hält das länger aus, der andere bekommt früher Beschwerden, die er oft zunächst nicht einem fehlenden Herzschlag in seinem Leben zuordnet.

Langeweile macht kreativ

Rhythmus fordert Disziplin, aber Eltern sollten sich nicht selbst überfordern. Es könnte damit begonnen werden, Spiel, Besuche und andere Aktionen rechtzeitig zu beenden. Zum Beispiel könnte das Abendprogramm mit Aufräumen in Ruhe und im Spiel angelegt, schon um 17.30 beginnen, anschließend Abendessen, Geschichte, Lied, Zähneputzen und zwischen 19.30 und 20.00 Uhr schlafen gehen. So können Eltern auch für sich Zeit finden, wenn sie sich selbst noch einen schönen Abend machen wollen.

Und dass an ganz besonderen Tagen der Organismus sich auch mal wundern darf, sei angefügt. Wem das zu streng erscheint, der beginne damit, an einem bestimmten Tag in der Woche, immer zur gleichen Zeit mit dem Kind eine halbe Stunde zu malen, zu kneten oder zu spielen. Wichtig dabei ist, dass diese halbe Stunde wirklich dem Kind gehört und nicht von anderen Alltagsproblemen oder -störungen beschattet wird.

Strahlende Kinderaugen sind ein wunderbares Dankeschön. Sollte jemand Sorge haben, das Kind könnte sich durch ein »Zuwenig« langweilen, dem sei gesagt: Langeweile fördert Phantasie und Kreativität.

Meister der Zeit werden

War früher alles besser? Nein, natürlich nicht. Es gab in früheren Zeiten vielfältigste Probleme wirtschaftlicher, gesellschaftlicher oder auch gesundheitlicher Natur. Wissenschaft und Technik haben vieles zum Positiven gewendet. Sie ermöglichen aber auch, mehr zu schaffen, mehr zu erleben und mehr zu gewinnen. Das lässt auch ein Mehr an Wünschen wachsen. Gesünder aber war, dass rhythmische Prozesse die Arbeit und das tägliche Leben gestalteten.

Es gab keine Maschinen, die Tag und Nacht beaufsichtigt und gefüttert sein wollten, sondern die Sense wurde geschwungen, wenn das Korn reif war. Dieses Bild war auf alle handwerklichen, künstlerischen und häuslichen Tätigkeiten übertragbar. Dazu kam, dass der Jahreslauf durch Feste religiöser Art und solche, die der Natur abgelauscht waren,

bewusster gefeiert wurde. Daraus ergab sich ein ständig wiederkehrender Jahresrhythmus.

Der Tag wurde mit der Sonne durchlebt, das Zwölf-Uhr-Läuten gab die Mittagessenszeit, das Sechs-Uhr-Läuten den Feierabend und die Schlafenszeit für Kinder vor. Alles hatte seine zeitliche Ordnung und diese Ordnung war und ist gesund für den Menschen, ganz besonders aber für den sich noch entwickelnden Organismus des Kindes. Ein Vorbild gebender Erwachsener, der sich um einen auf ihn zugeschnittenen Rhythmus bemüht, legt gute Gewohnheiten an. Damit geht ihm die Arbeit schneller von der Hand und er wird wieder Meister der Zeit. Für sein Kind hingegen schafft er einen Ruhe ausstrahlenden Raum, in dem es sich gesund und vertrauensvoll entwickeln kann. Die Mühe lohnt sich meiner Meinung nach.

Auch dies sind nur wohlgemeinte Tipps und keine Vorschriften.

Mit freundlichem Gruß M. Wehrtmann

Gesendet von [Mail](#) für Windows 10