

Den Schulschluss genüsslich gestalten

Jetzt ist es auch in Westösterreich so weit. Mit der Zeugnisverteilung erwacht das Familienleben wieder aus seinem Dornröschenschlaf. Kleine Rituale zu Ferienbeginn fördern den Familienzusammenhalt.

Das übliche häusliche Szenario eines durchschnittlichen Schultags: „Was hast du heute für Hausaufgaben? Morgen hast du Test/Schularbeit, du musst noch lernen!“ Später wird dann abgeprüft, die Schultasche gepackt, der Nachwuchs muss rechtzeitig ins Bett, damit er ausschlafen kann und den Anforderungen des nächsten Tages gewachsen ist.

Doch jetzt beginnt auch in Westösterreich die süße Auszeit, die wundervollen Sommerferien – „wo die Zeit ihre Ränder verliert“. Kinder bekommen das Kostbarste dieser Welt geschenkt: Zeit! Zeit zum Spielen, Zeit für Freunde, Zeit für Kreatives, Zeit zum In-die-Luft-Schauen, Zeit zum Chillen!

Eltern und Kinder dürfen sich wieder vermehrt an einem unbeschwerten Mit-



SN-Couch
Psyche

BIRGIT MONDRÉ

einander erfreuen, das große „Müssen“ durch die Schule ist Geschichte.

Daher gehört der Beginn der Ferien gebührend zelebriert. Egal, wie das Zeugnis aussieht, allen Beteiligten sei nun eine Verschnaufpause vergönnt. Man braucht sie auch, sie ist redlich verdient und gehört daher auch entsprechend gewürdigt. Diese Gelegenheit, sich als Familie zu feiern und den Zusammenhalt zu stärken, sollte man sich nicht entgehen lassen.

Dafür eignet sich ein fixes Ritual sehr

gut. Wie wäre es mit ganz speziellen Zeugnissen? Die Sprösslinge dürfen sich ihr Lieblingsessen wünschen, vielleicht wird gemeinsam gekocht oder bei Schönwetter sogar gepicknickt. Den Ideen seien hier keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist, dass der Übergang bewusst gemacht und den Anstrengungen des Schuljahres Rechnung getragen wird. Und: dass diese Belohnung unabhängig von den Noten ist – jetzt gibt es erst einmal Entspannung.

Bewährt hat sich zu Ferienbeginn auch ein anderes Ritual: das Ordnen, Entsorgen und Verräumen der Schul-sachen. Das ist ein äußeres Signal dafür, dass wirklich Ferien sind. Die Ferien schaffen Raum für die Dinge, die im Alltag oft zu kurz kommen: für gemeinsame Aktivitäten wie Ausflüge, Geschich-

ten lesen, Fotoalben gestalten. Das sind alles Unternehmungen, die eine Familie stärken und bewusst machen, wie schön es ist, einander zu haben!

Noch ein Letztes zum Thema Rituale: Natürlich muss es auch in den Ferien Regeln bezüglich Kernthemen wie zum Beispiel Schlafensgehzeiten, Computer-spielzeiten oder Helfen im Haushalt geben. Doch im Gegensatz zum Schulalltag ist viel mehr Flexibilität möglich.

Auf ein fixes Ritual würde ich jedoch Wert legen. Zumindest eine Mahlzeit soll täglich miteinander eingenommen werden: um gut im Kontakt zu bleiben und sich auszutauschen. In diesem Sinne wünsche ich genussvolle, entschleunigte und sinnenfrohe Ferien! **Birgit Mondré** ist Psychotherapeutin und Beratungslehrerin in Salzburg. Psychologische Hilfe gibt es auch auf www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Die Hotline des Kuratoriums für psychische Gesundheit lautet: 0664/1008001.