

5 Rituale für einen stressfreien Schulstart

Der Schulanfang bringt nicht nur neue Stundenpläne, sondern oft auch Chaos, Nervosität und große Erwartungen – bei Kindern *und* Eltern. Diese fünf Rituale helfen dir, eure Familienmorgende entspannter, verbundener und achtsamer zu gestalten:

1. Morgenmoment: Verbindung vor Organisation

Noch bevor der erste Befehl kommt („Zähne! Schuhe! Ranzen?!) – nimm dir 30 Sekunden. Eine liebevolle Berührung, ein Augenkontakt oder ein „Ich bin bei dir“. Es verändert alles.

2. Die Check-in-Frage beim Frühstück

Statt stummem Müsli: „Worauf freust du dich heute?“ Diese kleine Frage gibt deinem Kind inneren Halt – und dir Einblick in seine Welt.

3. Ein Mutstein oder Talisman in der Tasche


Ein kleiner Gegenstand – ein Stein, ein Zettel, ein Glücksbringer – kann Kindern Sicherheit geben. „Wenn du mich brauchst – drück den Stein.“ Es wirkt.

4. 10 Minuten „Ich bin da“-Zeit nach der Schule

Bevor die Fragen oder Hausaufgaben kommen: einfach da sein. Ohne reden, ohne bewerten. Nur präsent sein. Kinder laden sich daran emotional auf.

5. Abendlicher Schul-Tagesrückblick

„Was war heute schön? Was war schwierig?“ – Diese Fragen schaffen eine Brücke. Und machen aus dem Alltag echte Beziehungspflege.

 Tipp: Rituale wirken nicht durch Perfektion, sondern durch Wiederholung mit Herz. Fang klein an – und sei geduldig mit dir selbst.