



Heike  
Helmchen-Menke

# Ins Leben begleiten

*Religions sensibel*  
durch den  
Familienalltag

Patmos Verlag

**Für Barbara und Katharina**

# Inhalt

Religionssensibel durch den Familienalltag 8

## Durch das Leben

### Zeit für die Familie und für den heutigen Tag

*Sich dafür entscheiden, Zeit mit den Kindern zu verbringen* 14

### Durch den Tag und die Woche

*Vertrauen ins Leben – Kinder segnen* 20

*Beten mit Kindern* 22

*Abendrituale helfen, sich dem Schlaf anzuvertrauen* 31

### Lebensfeste: feiern, dass wir Gottes geliebte Kinder sind

*Taufe – ein Kind beim Namen rufen* 35

*Geburtstag feiern* 39

*Namenstag feiern* 42

*Erstkommunion feiern* 44

### Mit Kindern in der Bibel lesen

*Eine ganze Bibliothek in einem Buch* 49

### Philosophieren und Theologisieren mit Kindern

*Die großen Fragen der Kleinen* 53

*Wie sieht Gott aus?* 56

*Kinder fragen nach dem Leid* 59

*Wohin gehen die Toten?* 61

### Werte, die Familien tragen

*Nicht Perfektion, sondern Echtheit* 65

*Herz zeigen mit biblischen Werten* 68

*Vorbilder für Kinder in der Werteerziehung* 70

*Als getrenntes Paar gemeinsam Eltern bleiben* 75

## **Sensibel auch für andere Religionen**

*Kinder fragen nach Gott und Allah* 80

*Die Hoffnung der Religionen auf ein Jenseits* 83

## **Durch das Jahr**

### **Ein neues Jahr beginnt**

*Von guten Vorsätzen und Sternenguckern* 88

*Warum wir unser Jahr nach Festen einteilen* 92

*Valentinstag – Karten, Blumen und Herzen* 96

### **Die närrische Zeit und das Fasten**

*Die Verhältnisse auf den Kopf stellen* 101

*Vom Sinn der Fastenzeit* 102

### **Ostern – vom Kreuz, das erblüht**

*Der Tod ist nicht das Ende von allem* 107

*Eier und Hasen?* 108

### **Pfingsten**

*Der Heilige Geist bewegt und verändert* 114

*Der Heilige Geist und Fridays for Future* 118

### **Sommer und Sommerferien – aufhören, zu sollen**

*Auf dem Weg mit Christophorus* 123

*Selbstvergessen im Spiel – unverzweckte Ferienzeit* 128

*Wenn doch immer Ferien wären – oder doch lieber nicht!* 132

*Am Ende der Ferien* 134

### **Herbst – Neustart nach den Ferien**

*Der Augenblick ist mein* 137

## **Das Schutzengelfest**

*Von Beschützern und himmlischen Boten* 141

## **Erntedank**

*Vom Danken für die Lebensgrundlagen* 147

## **Gut ökumenisch: Reformationstag**

*Was die Konfessionen voneinander lernen können* 152

## **Allerseelen und Ewigkeitssonntag**

*Wo wohnen die Toten?* 156

## **Sankt Martin**

*Wer teilt, gewinnt* 158

## **Advent**

*Starke biblische Bilder für Kinder* 163

*Advent liegt in der Luft* 165

*An Weihnachten in Blüte – der Barbaratag* 169

*Nikolaustag* 176

*Allgegenwärtig: Engel im Advent* 179

## **Weihnachten und Jahresausklang**

*Als Familie an Weihnachten in die Kirche gehen* 182

*Das Jahr geht zu Ende* 185

*Anmerkungen* 188

*Bildnachweis* 190



# Religionssensibel durch den Familienalltag

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, spüren die Eltern sofort: Sie tragen jetzt eine hohe Verantwortung für diesen kleinen Menschen, aber sie sind nicht allmächtig. Sie können ihren Kindern weder immerwährendes Glück verschaffen noch sie vor allem Unglück bewahren. Sie begleiten sie ins Leben und müssen sie dann mehr und mehr eigene Wege gehen lassen, ohne immer dabei sein zu können. Aber sie können schon früh Türen zu Erfahrungsräumen öffnen, in denen ein Vertrauen ins Leben wachsen kann, das die Kinder mit auf ihre Wege nehmen können. Dabei spielen auch religiöse Erfahrungen und Zusagen eine wichtige Rolle. Eltern können die Kinder mit Gott vertraut machen. Die Bibel erzählt von ihm, dass er will, dass wir leben; dass er die Welt hält; dass er bei den Menschen ist und ihren Lebensweg mit ihnen geht.



Auf diesem Weg begegnen den Kindern Freud und Leid, haben sie Ängste, Wünsche und Hoffnungen. Bei einem Jahreswechsel formulierten Kinder im Grundschulalter ihre Wünsche an das neue Jahr so:

Viel Schnee. Dass sich die Eltern nicht trennen. Dass meine Katze nicht stirbt. Einen neuen Klimagipfel, denn der letzte hat ja nichts gebracht. Eine Spielkonsole, die habe ich zu Weihnachten nämlich nicht bekommen. Dass keiner arbeitslos wird. Dass meine Eltern nicht so viel streiten. Dass die Eisbären überleben. Dass keiner, den ich kenne, Krebs bekommt. Dass ich ein eigenes Zimmer bekomme. Dass ich bessere Noten habe (ich will doch mal aufs Gymnasium kommen). Lehrer, die nicht so viel schimpfen. Eltern, die nicht so viel schimpfen. Dass in Syrien Frieden ist. Dass meine Oma wieder gesund ist und noch lange lebt. Dass ich das schöne Weihnachten nicht vergesse. Eine gute Freundin, der ich alles sagen kann ...

Kinder haben schon früh ein Gespür dafür, was im Leben wichtig ist, und dass wir vieles nicht selbst in der Hand haben. Die meisten der genannten Wünsche können auch Erwachsene nicht erfüllen. »Ich bin doch nicht Gott!«, sagte eine Mutter beim Lesen der Wünsche spontan. Keiner von uns ist Gott. Wir sind alle »nur« Menschen. Und deshalb wächst bei Eltern oft der Wunsch, ihre Kinder mit religiösen Hoffnungen und Zusagen vertraut zu machen und das an religiösen Festen auch zu feiern.

Das ist bereits religionssensible Erziehung: die Erfahrungen, Ängste, Wünsche und Hoffnungen der Kinder ernst nehmen und ihnen helfen, sie religiös zu deuten. Und sie erleben lassen, dass es Ereignisse und Feste gibt, die prägen und wichtig bleiben.



## Kinder wollen Aufrichtigkeit

Wie die Erwachsenen erfahren auch schon die Kinder, dass Beziehungen und das Leben als Ganzes zerbrechlich sind. Viele Eltern haben deshalb den Wunsch, ihren Kindern einen religiösen Rahmen zu eröffnen, der ihnen Halt und Geborgenheit geben kann und der auch für die großen Fragen Orientierung bietet: Wo komme ich her? – Wo gehe ich hin? – Was kommt nach dem Tod? Kinder wollen wissen, wie alles geht und funktioniert, und sie wollen wissen, was der Sinn hinter allem ist. Die Frage »Wie ist die Welt entstanden?« meint deshalb nicht nur den physikalischen Ursprung, sondern auch, ob die Welt ein Zufallsprodukt ist oder ob Absicht und Sinn dahinterstehen.

»Wer hat sich alles ausgedacht?« – »Wo ist meine tote Oma jetzt?« – »Wo war ich, bevor ich in den Bauch der Mama gekommen bin?« – »Ist Gott ein Mann oder eine Frau?« – »Warum macht Gott meinen kranken Papa nicht gesund?« – »Ist Gott derselbe wie Allah?« Wir müssen religiöse Fragen nicht an Kinder herantragen, sie sind bereits da. Die Kinder kommen von sich aus damit nach Hause. Wie wir damit umgehen, sagt viel über unsere Gesellschaft aus. Der christliche Glaube mit seinen biblischen Erzählungen, den Glaubenszeugnissen vieler Menschen, den Traditionen und Festen im Kirchenjahr ist für Kinder ein großer Schatz. Er verhilft zu bewussterer Wahrnehmung von Lebensthemen, gibt Impulse für die Lebensgestaltung und bietet mögliche Antworten auf existenzielle Fragen.



Durch unsere Kinder werden wir Erwachsenen oft selbst wieder mit solchen Themen konfrontiert. Im Angesicht unserer fragenden Töchter und Söhne müssen wir Auskunft geben, Position beziehen, und wissen oft keine Antwort. Davor muss niemand Angst haben. Die Kinder erwarten von uns keine ausgeklügelte Information, kein umfassendes Wissen, sondern Wahrhaftigkeit. Dass wir sagen, was wir erhoffen, und dass wir sagen, worauf wir keine Antwort wissen. Gerade in diesen Situationen, in denen auch wir ratlos sind und es ehrlich zugeben, ergeben sich oft die intensivsten Gespräche.

### Religion für Kinder ist wieder »in«

Vierorts ist zu beobachten, dass Eltern wieder auf die christliche Religion und die Kirche zukommen. Sie spüren, dass es im Leben mehr als alles geben muss; dass sie nicht der letzte Halt und Maßstab für ihr Kind sein können; dass sie ihm die Möglichkeit, religiöse Erfahrungen zu sammeln, nicht vorenthalten wollen.

Es ist immer wieder erstaunlich, dass bei Umfragen zur Religiosität – etwa in Studien des Instituts für Demoskopie Allensbach oder im »Religionsmonitor« – ein hoher Prozentsatz von jungen Erwachsenen und Eltern angibt, dass ihnen die religiöse Erziehung von Kindern wichtig ist. Das sagt natürlich noch nichts über die konkrete Praxis in den Familien aus oder darüber, was genau sie unter religiöser Erziehung verstehen. Aber die Bereitschaft ist erkennbar.

Das Thema *Kinder und Religion* erlebt in unserer Gesellschaft unter dem Begriff der *religiösen Bildung* einen Aufschwung. Es wird vermehrt wieder erkannt und anerkannt, dass Religion zur allgemeinen Bildung dazugehört. Religiöse Bildung wurde mit unterschiedlichen Gewichtungen in allen deutschen Bundesländern in die verpflichtenden Bildungspläne für KiTas und Kindergärten aufgenommen. Denn Bildung meint ja nicht nur die Anhäufung von Wissen und Fähigkeiten, sondern die ganzheitliche Entwicklung der Persönlichkeit der Kinder – ein lebenslanger Prozess, in dem sie sich selbsttätig die Welt erschließen. Heute ist

wieder mehr im Blick, dass zur Persönlichkeitsentwicklung *aller* Kinder auch die Auseinandersetzung mit Religion gehört.

Wie offen und wie interessiert Kinder im religiösen Bereich sind, ist unabhängig von der Religionszugehörigkeit der Eltern. Wenn sie die Fragen nach dem Woher und dem Wohin und nach dem letzten Warum stellen und bearbeiten können, kann ihnen das Halt in schweren Zeiten geben und so die Entfaltung ihrer Persönlichkeit fördern.

Für Eltern, die ihr Kind bzw. ihre Kinder religionssensibel durch den Tag, die Woche, das Jahr ins Leben begleiten möchten, gibt dieses Buch Impulse für den konkreten Familienalltag. Für den gemeinsamen Weg ins Leben wünsche ich allen Müttern und Vätern, Großeltern und Paten, aber auch den Erzieherinnen, Erziehern und Tagesmüttern inspirierende und beglückende Erfahrungen mit den Kindern, die ihnen anvertraut sind.

*Heike Helmchen-Menke*



**Durch  
das  
Leben**

# Zeit für die Familie und für den heutigen Tag

## **Sich dafür entscheiden, Zeit mit den Kindern zu verbringen**

In der Achtsamkeitspraxis, die derzeit sehr populär ist, wird erkannt, dass das Leben immer nur im Jetzt stattfindet. Kinder müssen ihren Bedürfnissen nachgehen können und sich nicht nur nach den Plänen von Erwachsenen richten. Kinder müssen sich ausprobieren können. Darum, wie Kinder ihre Individualität entfalten können, ist in den letzten Jahrzehnten immer wieder gerungen worden. Ein wesentlicher Faktor dabei ist Zeit.

### **Dem Terminkalender nicht ausgeliefert sein**

»Es ist der Grad an Selbstbestimmung, der darüber entscheidet, ob wir unter Dauerstress leiden oder unser Lebensglück finden, denn Autonomie und innere Freiheit sind der Schlüssel zu einem erfüllten Leben.« So hat es Prof. Dr. Lothar Seiwert, Experte für Zeit- und Lebensmanagement, im Juli 2016 in seinem Newsletter geschrieben. Er hat in neun Punkten formuliert, was Selbstbestimmung ausmacht. Der bedeutendste Punkt ist gleich der



erste: »Sie entscheiden, was Ihnen wichtig ist – und was nicht.« Als ich das las, spürte ich Widerstand in mir aufkeimen. Wer von uns kann schon wirklich entscheiden, was wichtig ist? Die Anforderungen, die der Familienalltag stellt – die Berufstätigkeit mit ihren Zwängen – die Herausforderungen und Belastungen, denen die Kinder in der Schule ausgesetzt sind – die Termine, die sich bei den Familienmitgliedern oft genug überschneiden: Das kommt alles ganz von allein, ohne dass wir irgendeine Entscheidung treffen.

Und dann habe ich nochmal nachgelesen. Und da stand überhaupt nicht, dass es nicht tausend Anforderungen, Termine und hohen Erwartungsdruck gibt, denn die gibt es natürlich. Wir können nicht selbst entscheiden, was auf uns zukommt. Aber wir können selbst entscheiden, was von all dem wichtig ist – für uns und unsere Kinder.

### Kindliches Zeiterleben

Wenn Erwachsene darüber entscheiden, was ihnen wichtig ist und wie sie in den Dingen des Alltags ihre Zeit einsetzen, können sie sich von Kindern viel abgucken: »Ein Kind hat eine andere Uhr, einen anderen Kalender, es misst die Zeit anders. Sein Tag teilt sich auf in kurze Sekunden und lange Jahrhunderte«, wie es der berühmte polnische Arzt und Pädagoge Janusz Korczak formulierte.<sup>1</sup> »Lange Jahrhunderte«: Zeit, die mehr ist als der Moment, die über sich hinauswächst, die bleibt. Wie geht das, einen einzigen Tag als *lange Jahrhunderte* zu erleben? Es geht mit *gemeinsam verbrachter* Zeit.


### Haben die Tage Lücken fürs Glück?

Für Eltern ist es entlastend, wenn sie erkennen, dass die Unterstützung ihrer Kinder nicht in erster Linie darin besteht, den Alltag effizient durchzuorganisieren – Dinge zu erledigen, jemanden irgendwoher abzuholen oder irgendwohin zu bringen. All das muss natürlich gut geplant und verlässlich erledigt werden. Aber daneben gibt es noch etwas, auf das die Familien das gleiche Augenmerk legen

können: Gibt es im Alltag auch Zeiten, die ohne Erwartungsdruck sind, die man einfach mit den Kindern genießen kann?

Kinder zu fördern und zu fordern heißt nicht, in jeder freien Minute Vokabeln abzufragen oder an andere Pflichten zu erinnern. Jeden Tag brauchen Kinder (und übrigens auch Erwachsene) *lange Jahrhunderte*, die den Alltag durchbrechen und auf eine spirituelle Dimension hin öffnen können: mit dem jüngeren Kind am Weg stehen bleiben und diese Blume an der Mauer anschauen; das Kind in eine Pfütze springen lassen, auch wenn es nach allen Seiten spritzt; im Regen spazierengehen; zwischen Schule und Flötenunterricht einfach mal auf einer Wiese oder im Park picknicken und Gott für alles Schöne danken.

## Philosophieren beim Tomatenschneiden



Gespräche mit den Kindern, jüngeren wie älteren, bieten »lange Jahrhunderte«. Sich Zeit lassen, um beim Tischdecken und Tomatenschneiden mit dem Sohn oder der Tochter über deren (und eigene) Sorgen, Pläne und Hoffnungen zu sprechen. Da können sich manchmal auch Gespräche über die tiefen spirituellen Fragen, die uns Menschen bewegen, entwickeln: Was macht mich aus? Wer bin ich? Wer will ich sein? Wohin möchte ich mich entwickeln? Was ist der Sinn von allem? Bin ich so, wie ich bin, gewollt? – Das heißt natürlich nicht, die Jungen und Mädchen auszufragen, sondern gegenseitig am Leben und Denken teilzunehmen. Wenn Erwachsene davon erzählen, was in ihrem Leben wichtig ist, können ihre Kinder daran anknüpfen. Und so gibt es immer wieder Situationen, die den Alltag über das Gewohnte heben und auch auf die religiöse Dimension des Lebens hin öffnen – zum Beispiel: beim Einkaufen mit dem Kind in eine Kirche gehen, zur Ruhe kommen und eine Kerze anzünden. Oder beim gemeinsamen Tagesrückblick vor Gott bringen, was diesen

Tag bei den Kindern *und* den Erwachsenen ausgemacht hat. Oder vor einem Fest in der Familie öfter mal nicht schnell alles organisieren, sondern gemeinsam mit den Jungen und Mädchen überlegen, wie es vorbereitet, gestaltet und gefeiert wird. Solche *kurzen Sekunden* können für alle Familienmitglieder zu *langen Jahrhunderten* werden und zum Lebensglück beitragen.

### **Das Recht auf den heutigen Tag**

Für Janusz Korczak war die Kindheit eine vollwertige Lebensphase in der Entwicklung: »Das Kind *wird* nicht erst Mensch, es ist schon einer.« Auch mit den Rechten, die dazugehören, vor allem dem Recht, so zu sein, wie es ist.<sup>2</sup> Ein Kind ist kein Lotterielos, auf das das Glück eines (aus Sicht des Erwachsenen) erfolgreichen Lebens fällt oder nicht fällt. In jedem Kind ist vielmehr »ein eigener Funke enthalten, der die Flamme des Glücks und der Wahrheit entzünden kann«. Das gelingt allerdings nicht, wenn nach Maßstäben der Erwachsenenwelt am Kind gezerrt wird. Und so gibt es ein weiteres Recht, das für heutige Kinder besonders bedeutend ist: *das Recht auf den heutigen Tag*.

In der Pädagogik ist viel von Selbstwirksamkeitserfahrungen die Rede, durch die Kinder sich weiterentwickeln können. Die Freude »über eine bezwungene Schwierigkeit, ein erreichtes Ziel, ein entdecktes Geheimnis stellt die größte Freude, die Freude des Triumphs und das Glücksgefühl der Selbstständigkeit« dar. Aber für diese Selbstwirksamkeit lassen Eltern ihren Kindern oft genug wenig Raum – vielleicht weil sie fürchten, Entwicklungsfenster könnten sich schließen oder Förderprogramme verpasst werden. »Um der Zukunft willen wird gering geachtet, was es [das Kind] *heute* erfreut, traurig macht, in Erstaunen versetzt, ärgert und interessiert. Für dieses Morgen, das es weder versteht noch zu verstehen braucht, betrügt man es um viele Lebensjahre.«

Diese Beobachtung teilt auch Herbert Renz-Polster heute, mehr als 75 Jahre später. Er hält dagegen, dass das wichtigste



Rüstzeug für Kinder deren starke Persönlichkeit ist. Aber die kann man einem Kind nicht beibringen, »auch nicht mit dem tollsten pädagogischen Programm«. Kinder werden nicht stark, »indem sie Programme der Erwachsenen abarbeiten. Sie müssen ihre eigenen Geschichten schreiben [... und] zuerst ihr Lebensfundament aufbauen. Damit sind sie gerüstet, egal, was kommt. Sie brauchen dazu eine Kindheit, die diesen Namen verdient.«<sup>3</sup>

Für all das braucht es verlässliche Beziehungen und Zeit. Genau die fehlt Eltern aber oft, wenn sie in minutengenau getakteten Abläufen mit den Kindern durch den Tag hetzen. Vielleicht haben deswegen 2017 so viele Mütter und Väter in einer Umfrage der Zeitschrift ELTERN als Wunsch Konzepte für Arbeitszeiten angegeben, in denen ausreichend Zeit für die Familie bleibt. Einige Journalisten mutmaßen schon, dass sich moderne Eltern »retraditionalisieren«, weil sich immerhin 17 Prozent der Eltern wieder wünschen, dass sich ein Elternteil ganz der Kindererziehung widmen kann, und weitere 44 Prozent möchten, dass wenigstens ein Elternteil nur in Teilzeit arbeitet. Man könnte diese Wünsche aber auch so deuten, dass Mütter und Väter erkennen, dass Kinder eben nicht einfach nebenherlaufen und dass die gemeinsam verbrachte Zeit Zeit zum Wachsen für Kinder und Eltern ist.

### Gibt es ein Recht auf Religion?

Immer mehr Pädagogen und Entwicklungspsychologen räumen der Auseinandersetzung mit Religion einen zunehmend wichtigen Platz in der Entwicklung von Kindern ein. Der Schweizer Professor Fritz Oser geht so weit, zu sagen, dass Kinder ein *Recht auf Religion* haben. Kinder sollen mit Religion konfrontiert werden, weil »ein befreiender Zugang zu religiösen Fragen und Haltungen es dem Kind ermöglicht, dass ihm die Fragilität des Menschseins bewusst wird – und es [das Kind] zugleich Botschaften erhält, die ihm Hoffnung geben können.«<sup>4</sup> Das gilt natürlich genauso für Erwachsene, die sich häufig den religiösen Fragen ihres eigenen Lebens erst wieder stellen, wenn ihre Kinder danach fragen.



## Papst Franziskus und die Kinder

In diesem Sinne hat Papst Franziskus bei zahlreichen Gelegenheiten daran erinnert, dass Kinder ein Segen Gottes sind und im Leben der Familie und der Gesellschaft an erster Stelle stehen sollen. »Tatsächlich lässt sich die Gesellschaft danach beurteilen, wie die Kinder behandelt werden.«<sup>5</sup> In seinem Schreiben »Amoris laetitia«<sup>6</sup> setzt er sich für die freie Persönlichkeitsentwicklung eines jeden Kindes ein: Die große Frage ist, wo sich das Kind »in existentiellern Sinn befindet, wo es unter dem Gesichtspunkt seiner Überzeugungen, seiner Ziele, seiner Wünsche und seiner Lebenspläne steht«. Die individuelle Entfaltung von Kindern hängt ab »von einer ganzen Kette von Elementen, die im Innern der Person eine Synthese bilden, genauer gesagt: im Zentrum ihrer Freiheit. Es ist unvermeidlich, dass jedes Kind uns überrascht mit den Plänen, die aus dieser Freiheit aufkeimen und die unsere Vorstellungen durchkreuzen, und es ist gut, dass das geschieht.« Und daraus folgert Franziskus, dass »die Erziehung die Aufgabe einschließt, verantwortliche Freiheit zu fördern«.

Und er stärkt das Elternrecht, wenn er schreibt: »Die Familie ist die erste Schule der menschlichen Werte, wo man den rechten Gebrauch der Freiheit lernt.« In Zeiten, in denen Kinder immer mehr, immer früher und immer schneller können sollen und von der »Hast der Technik« getrieben werden, »besteht die äußerst wichtige Aufgabe der Familien darin, zur Fähigkeit des Abwartens zu erziehen«. Kinder brauchen Zeiten der Muße, ja auch der Langeweile, und sie brauchen Freiheit auch jenseits pädagogischer Förderung, damit sich ihr Innerstes entfalten kann. »Die Kinder erinnern uns daran, dass wir immer Söhne und Töchter sind. Und das bringt uns zu der Tatsache zurück, dass wir uns das Leben nicht selbst geschenkt, sondern es empfangen haben.«<sup>7</sup> Daher dürfen wir auch nicht in einer Weise über den Tag oder das Leben der Kinder verfügen, die es unter Kosten-Nutzen-Kriterien durchstrukturiert. Kinder haben das Recht auf den heutigen Tag und das Recht, am heutigen Tag Kind zu sein.