

Tagesrückblick mit dem Stein-Feder-Ritual



Gemeinsam auf den Tag zurückblicken: Was war heute schwer? Was war leicht?
Schau gemeinsam mit deinen Kindern vor dem Einschlafen auf den Tag zurück: Was war für dich schön? Was hat dich überrascht? Was war für dich schwierig? Was ist dir nicht gelungen?
Beim Stein-Feder-Ritual können schon die Kleinen mitmachen.

Das brauchst du: zwei Schalen, einige Steine, einige Federn (Variante: Blüten)

So geht es: Bereite eine Schale mit Steinen und eine Schale mit Federn vor.

Jedes Kind und jeder Erwachsene nimmt sich zunächst einen Stein. Reihum darf jede und jeder sagen, was an diesem Tag schwer, ärgerlich oder unangenehm war.

Zum Beispiel: «Ich fühle mich schwer wie ein Stein, weil ich mit meiner Freundin Streit hatte.»

Dann wird der Stein in die Mitte abgelegt. Man darf auch nur den Stein ablegen und nichts sagen. Wenn alle ihren Stein abgelegt haben, halten wir inne und legen die Traurigkeit und den Ärger in Gedanken bewusst ab.

Anschliessend nimmt jede und jeder eine Feder und sagt, was an diesem Tag schön war oder Freude bereitet hat.

Zum Beispiel: «Ich fühle mich leicht wie eine Feder, weil ich heute schwimmen gelernt habe.»

Dann wird die Feder in die Mitte gelegt.

Wenn alle Federn in der Mitte abgelegt sind, halten wir inne und sind dankbar für das, was gelungen ist.

Abschliessend ein Abendgebet sprechen.

Quelle: <https://farbenspiel.family/beitraege/tagesrueckblick-mit-dem-stein-feder-ritual>