

Unser kleines Kerzenritual

Seit einiger Zeit haben wir zuhause ein Ritual eingeführt. Die Methode dazu entspringt der sogenannten positiven Psychologie und dient dazu den Fokus auf positive Erlebnisse zu lenken. Meine Kinder sind ganz begeistert und fragen oft am Abend "Machen wir jetzt unser Ritual?"

Wie geht es nun also? Es ist ganz einfach. Sicher kennt ihr Situationen in denen nach einem langem Schul,- oder Kindergarten tag erstmal alle Sachen gesagt werden, die nicht so schön in Erinnerung geblieben sind. Vielleicht gab es Streit oder der Lehrer hat viel geschimpft oder etwas ist kaputt gegangen oder oder oder...

Den anstrengenden Situationen setzen wir mit unserer Kerze etwas positives entgegen. Vor dem Schlafengehen zünden wir die Kerze an (Übernehmen meine Kinder mit großen Streichhölzern). Dann wird ausgemacht wer anfangen mag.

Nun wird die Kerze herum gegeben, wer sie hat, darf eine oder mehrere schöne Sachen erzählen. Was hier gesagt wird ist natürlich ganz subjektiv und kann alles mögliche sein...

Vielleicht gab es z.B etwas leckeres zu Essen, vielleicht war heute jemand besonders nett zu einem, vielleicht haben die Wassertropfen auf dem Blatt so schön geglitzert...

Und so weiter und sofort. Bei uns kamen schon viele tolle kleine & große Dinge zur Sprache, interessant ist auch die unterschiedliche Wahrnehmung von Erwachsenen & Kindern, der Blick wird geschärft für das, was unseren Kindern wichtig und wertvoll ist.

Vielleicht habt ihr Lust dieses Ritual auch mal auszuprobieren?

