

Ritual als Möglichkeit eigene Gefühle zu äußern

Wir bilden einen Sitzkreis, kommen zur Ruhe, nehmen einander wahr und äußern unsere Gefühle. Dabei beachten wir die Freiwilligkeit. Wer nichts sagen möchte oder kann, darf auch ohne Worte legen. Das Gefühl beschreibt den jetzigen Zeitpunkt. Später am Tag, morgen oder nächste Woche kann ich mich ganz anders fühlen.

Beispiele:

a) Heute bin ich ...

Jede*r wählt einen (gegebenenfalls auch mehrere) Muggelstein aus. Reihum legen die Schüler*innen die Steine zu „ihrem“ Gefühl. Dazu kann der Satz ergänzt werden: „Heute bin ich ..., weil ...“.



Bildkarten aus: Monika Bücken-Schaal, Bildkarten Gefühle für Kindergarten und Grundschule, 2013 Don Bosco Medien GmbH, München

b) Heute fühle ich mich...

- Leicht wie eine Feder
- Schwer wie ein Stein
- Durcheinander wie ein verwirrtes Wollknäuel
- Zerbrochen wie die kaputte Tasse
- ...

Jede*r wählt aus dem dargebotenen Material aus. Reihum legen die Schüler*innen „ihr“ Gefühl. Dazu kann der Satz ergänzt werden: „Heute fühle ich mich ..., weil ...“.



c) Von Sonnenstunden und Schattenmomenten

Jede*r wählt einen dunklen und/oder einen hellen Stein aus. Reihum legen die Schüler*innen die Steine in die Mitte und erzählen dazu von einem fröhlichen und/oder einem traurigen Erlebnis (der letzten Woche, des vorangegangenen Tages oder des heutigen Schultages ...). Diese Gesprächsrunde benötigt Zeit und ist eher für kleinere Gruppen geeignet.

