

# *Inspiration*

„Der große Wandel beginnt im Herzen von jedem Einzelnen, und dieses Herz offenbart man als erstes seiner Familie.“

## **FAMILIENZIRKEL**



*„Die kleinen Rituale sind es, die aus einem Zuhause ein echtes Familiennest machen.“*

# FAMILIENZIRKEL

Rituale sind das Herzstück jeder Familie. Sie bleiben uns ein Leben lang im Gedächtnis und werden oft über Generationen weitergegeben. Sie tragen ein Stück Familienliebe in die Zukunft, entwickeln sich weiter und schaffen Licht und Frieden im Alltag.

Ein besonders wertvolles Ritual ist der Familienzirkel. Er bietet die Möglichkeit, regelmäßig innezuhalten, die vergangene Woche gemeinsam zu reflektieren, Pläne zu schmieden und die Verbindung innerhalb der Familie zu stärken.

## Grundlagen für den Familienzirkel

Ziele des Familienzirkels

- Individuelle und gemeinschaftliche Stärkung: Jeder darf seine Gedanken, Wünsche und Ideen äußern.
- Rückblick und Vorschau: Gemeinsam über die vergangene Woche sprechen und die kommende Woche planen.
- Unterstützung: Wie können wir uns gegenseitig fördern und stärken?

Vorbereitung

- Bedürfnisse: Niemand sollte hungrig, durstig oder müde sein.
- Ort: Ein fester, gemütlicher Platz, idealerweise draußen unter freiem Himmel, mit einem Tisch für kreatives Arbeiten.

Atmosphäre:

- Snacks und Getränke sorgen für Lockerheit.
- Eine liebevolle Dekoration mit Blumen oder Kerzen schafft eine einladende Stimmung.
- Materialien wie Papier, Stifte oder Kleber regen die Kreativität an.
- Sitzordnung: Die Kinder sitzen im Uhrzeigersinn der Geburtsreihenfolge.

Tipp: Weniger ist mehr! Beginnen Sie mit einem klaren Leitfaden und schaffen Sie eine entspannte Umgebung.

## Leitfaden für den Familienzirkel

### 1. Begrüßung

Bestimmt einen Leiter für den Zirkel. Kinder können diese Aufgabe ab etwa 3 Jahren übernehmen, wenn sie dabei unterstützt werden.

Legt gemeinsam einfache Regeln fest, z. B.: „Wir lassen einander ausreden“ (Talking Stick).

### 2. Themen festlegen

Visualisiert die Themen, die besprochen werden sollen, z. B. mit Karten oder Symbolen. Ordnet diese gemeinsam in eine Reihenfolge.

### 3. Austausch und Reflexion

Rückblick:

- Was hat uns letzte Woche Freude bereitet?
- Was hat uns vielleicht geärgert oder traurig gemacht?

Vorschau:

- Was erwartet uns in der nächsten Woche?
- Was wollen wir gemeinsam erreichen?

Gemeinschaft:

- Wie können wir uns gegenseitig unterstützen?
- Was sind die Stärken jedes Einzelnen?

### 4. Stärkung & Feedback

- „Ich habe geliebt, dass du...“
- „Ich wünsche mir von dir, dass du...“
- „Mich hat traurig/wütend gemacht, als du...“

### 5. Abschluss

- Der Leiter bedankt sich bei allen für ihre Beiträge.
- Ein kleiner Ausblick auf den nächsten Zirkel schließt das Ritual ab.

Vorteile des Familienzirkels

- Freude und Verbindung: Kinder überraschen oft mit ihrer Kreativität, ihren Ideen und Gedanken.
- Stärkung der Gemeinschaft: Jeder weiß, was die anderen bewegt, und die Familie wächst enger zusammen.
- Nachhaltige Wirkung: Die gemeinsame Zeit wirkt in den Alltag hinein und stärkt langfristig das Familiengefühl.

Probieren Sie es aus! Mit dem Familienzirkel schaffen Sie nicht nur ein wertvolles Ritual, sondern einen Anker für Gemeinschaft, Freude und Wachstum.

Lovley golden hug

*Julia Wagner*

