



## Nr. 83 – Die Nacht ist vergangen

### Impuls

Rituale haben eine besondere Kraft.

Dieses Lied kann gut dazu genutzt werden, um mit Kindern und Jugendlichen über morgendliche Rituale ins Gespräch zu kommen:

Was macht ihr morgens nach dem Aufstehen zuerst?

Gibt es bereits Rituale? (z.B. immer gleicher Ablauf)

Ideen für Rituale sammeln.

Es ist schön, morgens einen Blick nach vorne zu werfen:

Was habe ich heute vor?

Worauf möchte ich besonders achten?

Was könnte den Tag für mich oder für andere schöner machen?

Kombiniert mit einem selbst gebastelten Würfel, kann dies zu einem neuen Ritual werden

### Basteln/ Malen

Guten-Morgen-Würfel basteln:

Material: Kopiervorlage auf festes Papier oder Pappe gedruckt

Scheren, Stifte, Kleber, Dekosticker und Ähnliches nach Belieben

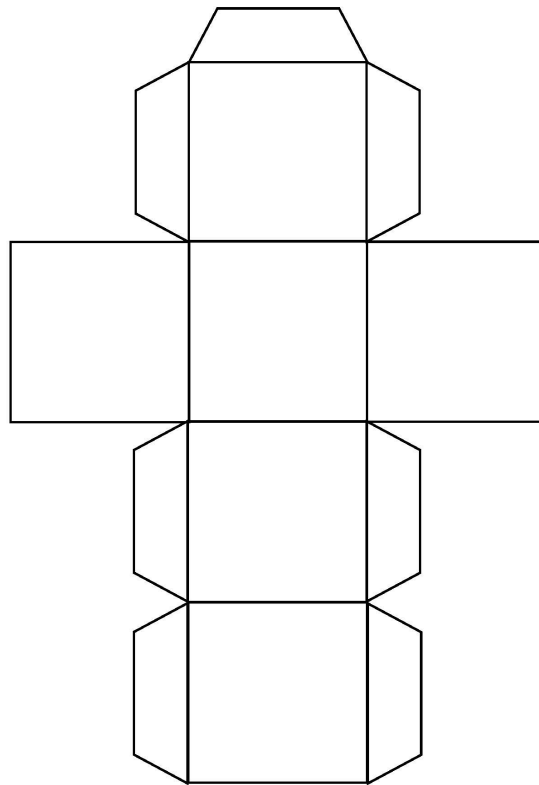
Um sich mit 5 Minuten auf den Tag einzustimmen, können Würfel nach der folgenden Anleitung gebastelt werden.

Die Kopiervorlage wird auf Papier oder Pappe gedruckt und von den Teilnehmenden ausgeschnitten. Die Teilnehmenden können sich sechs Fragen ausdenken, die einen Denkanstoß für den kommenden Tag bilden. Beispiele dafür sind:

- Wem könnte ich heute eine kleine Freude machen?
- Welcher Programmpunkt ist mir heute am Wichtigsten?
- Gibt es jemanden, an den ich schon lange nicht mehr gedacht habe?
- Was ist meine Lieblingsbeschäftigung und wann hatte ich das letzte Mal Zeit dafür?
- Wie viel freie Zeit werde ich heute haben, wofür möchte ich sie nutzen?
- Welche Menschen werde ich heute treffen und wie möchte ich ihnen gegenüber treten?
- Wie ist meine Laune aktuell? Wie kann ich sie noch verbessern?

Die Teilnehmenden schreiben sechs Denkanstöße auf die Würfelflächen und illustrieren die Texte nach Belieben mit Farben, Stickern oder sonstigen Dingen. Dann werden die Würfel an den Klebelaschen zusammen geklebt.

Nun kann man jeden Morgen mit diesem Würfel eine Frage zufällig bestimmen. Man kann sich ein paar Minuten Zeit nehmen, über diese Frage nachzudenken und danach achtsam in den Tag starten.



Die Druckversion der Bastelvorlage finden Sie auf der Website.

Buchtipp: Nach Anselm Grün haben Rituale eine ganz besondere Kraft.

Anselm Grün, 50 Rituale für das Leben, Herder Verlag, ISBN: 978-3-451-29843-1

Miriam Anand, Köln

[www.gotteslob-ideen.de](http://www.gotteslob-ideen.de)