

Jessica Lütge

Die Spirituelle
Schatzkiste
für Familien

111 Ideen und Spiele



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-394-3

1. Auflage 2013

Gestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von www.fotolia.com;
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Vorwort	11
<i>1. Wertschätzen und anerkennen</i>	<i>15</i>
Gemeinsames Herz der Liebe	17
Gute-Laune-Schatzkiste	19
Das mag ich an dir	21
Innere Schönheit spiegeln	24
Der lachende Buddha	26
Verbundenheit	28
Das war heute schön	30
Wasserfall aus Licht	32
Glücksbilderbuch	35
Stresskarton	37
Lebe deine Gefühle	39
Unser Baumgeist	41
Mutmachzetteln/-sprüche	43
Spontan im Jetzt	45
<i>2. Wahrnehmen und spüren</i>	<i>47</i>
Der Blick für das Wesentliche	49
Vitamine achtsam genießen	51

Innere Balance	54
Energietanz	56
Achtsamkeitskugel	58
Im gleichen Rhythmus oder lieber allein	60
Bäume und Blumen werden größer	62
Gefühle kneten	64
Farbreise durch den Körper	66
Lausch mal	69
Balanceinsel	71
Kreismassage	73
Flüsterstab	74
Fühlparcours	76
Waldskulpturen	78
Wach im Jetzt	80
Das große Ja	82

3. Spielerisch und fröhlich 85

Gemeinsam mit den Füßen	87
Kunst im Wald	89
Gemeinsames Bild	90
Bedeutungssucher	91
Der kitzlige Kuschelbär	93
Farben-Flow entwickeln	94
Naturduett	96
Wo ist das Licht?	98
Kaktus- und Kuschelbärtag	100
Mandala gehen	102
Sinnspürer im Wald	104

Die Lotosblüte im See	106
Müll-Erfinder-Ideen	108
Naturgeschichte	109
Wutspaß	111
Wie gut kennen wir uns?	113
Schwebende Leichtigkeit	115
Das geöffnete Tor	117
4. Liebevoll und kreativ	119
Gute-Laune-Tischsets	121
Mini-Botschaftsstempel	123
Duftkissen	125
Lieblingsspruch-Postkarte	127
Sommer in den Händen	129
Glücksbild	131
Gute-Laune-Boten	133
Engelbilder	135
Familien-Teelichter	136
Gute-Laune-Hut falten	138
Farbenfeuerwerk	140
Schutzengelkissen gestalten	142
Apfelsterne	144
Überraschungssteine	146
Mit Taschenlampen malen	148
Wintergaben	150
Familienheft	152
Unsere Welt	154

5. Herzlich und zuversichtlich 157

Schenkt euch einen Stern	159
Weg und Ziel	161
Familienpost	163
Mini-Probleme	165
Wir halten uns	167
Vertrauensschaukel	169
Himmlisch zusammen essen	171
Bunte Wunder pflanzen	173
Ich packe in mein Geschenk für dich	175
Kuschelecke gestalten	177
Viele Begrüßungen	179
Gemeinsam entscheiden	181
Was würde dein Lieblingstier sagen?	183
Kleine Schnecke, komm heraus	185
Gefühleblitz	187

6. Lichtvoll und wohltuend 189

Wo die Elfen wohnen	191
Herzensdinge	192
Lachender Stern	194
Positive Wörter	196
Das imaginäre Geschenk	198
Wünsche für alle	200
Lichtweg-Reise	202
Kuschelkerzen im Wasser	204
Gefühlsbarometer	205
Landschaft der Zukunft	207

Gute-Ideen-Interview	209
Geschmacksstation	211
Bäume spüren	212
Deinen Ort anders kennenlernen	213
Indianer »Leise Schwinge«	215
Winterlichter	216
<i>7. Geborgen und vertrauensvoll</i>	<i>219</i>
Sonnenstrahlenmassage	221
Sanfter Halt	223
Wie viele Hände streicheln mich?	225
Ich fühl dich	227
Dankbarkeitskerze	229
Euch wiederfinden	231
Geführt werden	233
Sternenlicht	234
Meditationskerze	236
Wovon soll das Kuschtier träumen?	238
Tag der Engel	240
Rückzugshöhle	242
Schutzengel verschenken	244
Über die Autorin	247



In der neuen Zeit verändert sich vieles. Hast du manchmal auch das Gefühl, dass die Zeit viel schneller vergeht? Eben hast du noch Silvester gefeiert, und schon stehen bald wieder die Lebkuchen im Regal. Doch nicht nur die Wahrnehmung der Zeit verändert sich. Neben den äußerlich sichtbaren Veränderungen in der Natur oder in der Gesellschaft geht es doch vor allem um unsere inneren Veränderungen. Vieles, was jahrelang einfach so gelaufen ist, funktioniert jetzt nicht mehr. Eingefahrene Routinen brechen auf. Manchmal ist dies ein sehr schöner und aufregender Prozess, manchmal wirst du jedoch geradezu verunsichert. Als ob du nicht schon genug mit dir selbst zu tun hättest, ist auch so einiges in deinem direkten Umfeld im Wandel begriffen. Segen des Wandels – herzlich willkommen auch in deiner Familie!

Gerade mit Kindern erfahren wir viel frischen Wind in unserem Leben, sodass unsere Lebensreise immer wieder voller Überraschungen ist. Ob du mit Partner und Kind lebst, alleine mit Kindern, in einer Großfamilie oder ob dir Kinder als Großeltern, Lehrerin oder Erzieher anvertraut wurden: Du hast ein großartiges Geschenk für dein spirituelles Wachstum erhalten. Bestimmt gehören zu deiner Seelenfamilie Kinder, und du hast schon häufig dein inneres Kind in den Arm genommen.

Gemeinsame Wertschätzung, Geborgenheit und Liebe müssen nichts mit großartigen Dingen zu tun haben. Wertschätzung ist auch einfach eine



Annahme des anderen, so wie er nun mal gerade ist, mit seinen ganzen Eigenschaften. Im Grunde geht es auch darum, gerade die kleinen »Macken« von sich zu achten, denn sie machen uns ja ganz besonders. Und das Schöne daran: Auch du musst nicht in allen Bereichen perfekt sein. Auch du hast das Recht, so angenommen zu werden, wie du selbst bist, auch beispielsweise mit deiner Unordentlichkeit oder Unpünktlichkeit.

Du bist ein wertvoller Schatz für deine Familie und genau an der richtigen Stelle, wo du gerade bist, genau hier und jetzt. Du musst dich nicht infrage stellen, denn alles, was du brauchst, hast du schon in dir. Du wirst bereits geliebt und anerkannt. Doch manchmal braucht man einfach kleine Zeichen der Gemeinsamkeit, Augenblicke oder Stunden, gemeinsame Rituale oder spontane Überraschungen, die liebevolles Verständnis und einfach ein Wohlfühlgefühl entstehen lassen. Vielleicht möchtet ihr noch viel mehr jeden Tag erfahren: Wie ihr euch gemeinsam getragen fühlt, euch wahrnehmt und spürt? Wie ihr euch spielerisch und lichtvoll vertraut? Wie ihr euch anerkennt, kreativ seid und zuversichtlich werdet? Probiert gemeinsam die Ideen in diesem Buch aus, und es wird sich einiges noch mehr zum Positiven hin verändern. Die gemeinsame Wertschätzung, das Getragensein und die liebevolle Geborgenheit werden euch noch mehr Kraft geben.

In diesem Buch findet ihr viele Tipps, Ideen, Spiele, gemeinsame Entspannungsangebote und Wohlfühlmomente. Manche bringen ganz schnell wieder frische Energie, andere zaubern ganz viele glückliche Momente und wieder andere lassen ein besonderes Gemeinschaftsgefühl entstehen. Das Schöne daran: Du kannst alle Angebote mit deinen Kindern gemeinsam ausprobieren, mit kleineren und größeren. Oftmals ist es ja so, dass du viel für deine Kinder tust, aber dabei selbst ein bisschen auf der Strecke bleibst, oder du machst etwas für dich und hast dann ein schlechtes Gewissen deinen Kindern gegenüber. Mit diesen Ideen ist es aber ganz anders. Sie sind für euch alle gemeinsam



da! Gönnst euch ein bisschen stressfreie Zeit zusammen, denn alle Angebote sind so gestaltet, dass Erwachsene und Kinder gleichermaßen Spaß haben sollen.

Je nachdem, welche Bedürfnisse ihr habt, könnt ihr euch an den Tipps und Übungen wie an einem Buffet bedienen: von jedem mal ein Häppchen probieren oder auch ein wenig intensiver kosten. Und wenn ihr alles noch mit einem großen Esslöffel Humor würzt, lacht auch das Universum mit euch.

Zur Einstimmung möchte ich euch einen Segen mitgeben:

Segen der Liebe und Wertschätzung

Möget ihr euch geliebt
und getragen fühlen,
gestärkt und voller Zuversicht,
vom Universum umsorgt
und geliebt,
mit allem verbunden
in Liebe und Freude.



1.

Wertschätzen
und anerkennen





Gemeinsames Herz der Liebe

Das braucht ihr:

DIN-A4-Papier, Bleistift zum Vorzeichnen, für jeden ein weißes T-Shirt, Stoffmalfarbe

Genießt es besonders, wenn ...

alle das Gefühl der Zusammengehörigkeit wieder intensiv erleben wollen.

So geht's:

Symbole haben oft eine große Wirkung, und ein Gemeinschaftssymbol stärkt euch ganz besonders. Es kann auch sehr beschützend wirken, wenn jemand von euch ein paar Tage einmal nicht da ist oder ihr einen besonderen Schmuck gerne bei euch tragt.

Als Symbol eurer gegenseitigen Liebe eignet sich sehr gut ein Herz. Überlegt nun gemeinsam, welche Grundfarben das Herz haben soll.

Es muss ja nicht immer rot sein. Manchmal wirkt auch eine Komposition aus Rosa, Grün und Gold sehr heilend. Zeichnet auf ein DIN-A4-Papier ein großes Herz, und probiert die Farben aus, bis sie für alle stimmig sind.



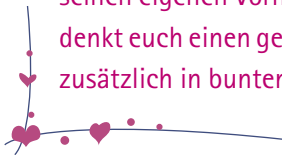
Als nächsten Schritt überlegt gemeinsam, welches Tier zu euch passen könnte. Gibt es ein Tier, das alle in der Familie mögen? Fühlt ihr euch alle zusammen oft stark wie ein Elefant oder so leicht wie ein bunter Paradiesvogel? Seid ihr spielerisch wie lustige Delphine? Vielleicht entscheidet ihr auch, dass zwei Tiere gut zu euch passen.

Als dritten Schritt überlegt ihr, was ihr gerne zusammen macht. Liebt ihr Spieleabende, oder unternimmt ihr gerne etwas zusammen? Gibt es etwas, das euch alle zusammen immer wieder sehr erfreut? Dann wäre dies auch eine tolle Gemeinsamkeit, die ihr in euer Herz der Liebe übernehmen könnt.

Füllt nun das Herz eurer Liebe mit den Farben, die zu allen passen, mit dem Krafttier, das euch symbolisiert, und einer Zeichnung eurer Gemeinsamkeit, die euch allen Freude bereitet. Übertragt jetzt das Herz der Liebe mit Stoffmalfarbe auf eure T-Shirts oder vielleicht auch auf ein Kuschelkissen. So habt ihr einen wunderschönen fühlbaren Ausdruck eurer Gemeinsamkeit, der euch Kraft und Freude schenkt.

Extra-Glücks-Tipp:

Ihr könnt das Herz der Liebe auch im Copyshop auf eure T-Shirts drucken lassen. Nun darf jeder noch mit Stoffmalfarbe seinen eigenen Vornamen auf das T-Shirt schreiben. Oder ihr denkt euch einen gemeinsamen Namen der Liebe aus, den ihr zusätzlich in bunten Farben aufschreibt oder malt.





Gute-Laune-Schatzkiste

Das braucht ihr:

mittelgroße Kiste aus Holz oder Karton, Bastelmaterial zum Verzieren, klitzekleine kunterbunte Ideen zum Befüllen

Genießt es besonders, wenn ...

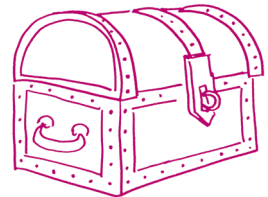
jemand dringend Trost braucht, aber Kuscheln nicht ausreicht.

So geht's:

An einigen Tagen hat man so einen richtigen Durchhänger: Nichts geht mehr, alles ist schiefgelaufen, man kann sich so gar nicht aufraffen. Dein Kind wurde geärgert, oder du hast einen wichtigen Termin versäumt. In solchen Fällen muntert ein Griff in die Gute-Laune-Schatzkiste wieder auf. Bereitet für solche »Notfälle« gemeinsam individuelle Gute-Laune-Schätze vor.

Dies sind zum Beispiel:

- eine Engel-Karte
- ein Spruch, der dir guttut
- ein Gutschein für ein Picknick
- eine Geschichte zum Vorlesen aussuchen
- ein schöner Stein mit Muster



- gemeinsam den Lieblingspudding kochen und mit Gummibärchen verzieren
- Mini-Kuscheltier
- ein Riegel Luxus-Schokolade
- Mini-Motivations-Buch
- ein Landschaftsbild vom nächsten Urlaubsziel
- Gutschein für einmal Nicht-staubsaugen-Müssen

Beklebt eure Gute-Laune-Schatzkiste mit schönen Motiven. Schneidet dazu selbst Herzen, Sterne oder andere Symbole aus, die euch guttun und glücklich stimmen. Befestigt auch besondere Muscheln, leuchtende Steine oder verschiedene Stoffe an eurer Gute-Laune-Kiste, sodass euch schon der Blick auf sie fröhlich stimmt.

Beschriftet nun bunte Blätter mit den schönen Sprüchen und kleinen Gutscheinen, legt Engel-Karten, einen hübschen Schmuckstein oder ein Mini-Kuscheltier in eure Schatzkiste. Besonders schön wird es, wenn ihr die Kiste vorher noch mit etwas weichem Samt ausschlagt.

Wenn sich jemand einmal trotz Trost und Kuschneln immer noch nicht gut fühlt, darf auch einmal in die Gute-Laune-Schatzkiste gegriffen werden – natürlich mit geschlossenen Augen. Und – wie fühlst du dich nun?

Extra-Glücks-Tipp:

Die Gute-Laune-Schatzkiste sollte wirklich etwas für besondere Gelegenheiten sein, aber dann zaubert sie ganz schnell ein Lächeln aufs Gesicht. Denkt daran, sie immer wieder aufzufüllen.





Das mag ich an dir

Das braucht ihr:

Tapetenrolle, Buntstifte, Wachsmaler, eventuell Bilder von schönen Landschaften

Genießt es besonders, wenn ...

die Atmosphäre in der ganzen Familie dauerhaft fröhlicher und positiver werden soll.

So geht's:

Es gibt so viele wundervolle Eigenschaften, über die man sich jeden Tag am anderen freuen kann. Schaut sie euch doch gemeinsam an:

Rollt zunächst die Tapetenrolle ab, und schneidet sie in zwei Meter lange Stücke. Damit die Stücke glatt liegen, könnt ihr sie mit Kreppband auf den Boden kleben. Das funktioniert auch bei glatten Teppichen. Bei flauschigem Untergrund beschwert ihr die Tapetenstücke an allen Ecken mit Blumentöpfen, Büchern oder was ihr gerade zur Hand habt. Jetzt geht es richtig los. Der Jüngste aus eurer Familie legt sich nun mit dem Rücken auf das Tapetenstück. Wer von euch möchte, nimmt einen Stift und malt den Körperumriss auf dem Tapetenstück nach. Wenn ihr mögt, wechselt euch beim Malen ab. Manchmal ist das Malen ganz schön kitzelig. Seid ihr fertig? Dann darf euer Modell aufstehen.



Ein Tipp: Probiert verschiedene Körperhaltungen im Liegen aus. Du kannst auf dem Rücken liegen mit den Armen nach unten, sie nach oben strecken oder lustig anwinkeln. Auch die Beine kannst du geschlossen halten, grätschen, knicken wie im Sprung etc.

Wenn ihr die Arme etwas vom Körper weghaltet und eure Umrisse hinterher ausschneidet und nebeneinander legt, sieht es so aus, als würdet ihr euch anfassen.

Malt eure Umrisse nebeneinander auf. Jeder kommt natürlich dran. Nun überlegt gemeinsam, welche tollen Eigenschaften jeder von euch hat. Manchmal fühlt es sich ungewohnt an, den anderen von den eigenen Fähigkeiten oder Eigenschaften zu berichten. Aber keine Sorge: Ihr könnt euch gegenseitig unterstützen und euch eure Fähigkeiten auch zum Geschenk machen. Such dir bunte Farben aus, die zu deinen Eigenschaften und Fähigkeiten passen, und schreibe oder male sie in deinen Umriss hinein. Spür noch einmal nach, wo der beste Platz dafür ist. Passt deine gute Laune, die oft wie eine helle Sonne wirkt, eher in deinen Bauch oder in deinen Kopf? Und wo gehört dein kunterbuntes Maltalent hin? In deine Hand oder deine Beine? Manchmal fühlst du Körperstellen, die genau passen, auch wenn sie zunächst gar keine Verbindung mit der Eigenschaft an sich haben. Lass dich einfach führen. Welche Farben stimmen für dich?

Wenn jeder mit der Hilfe der anderen den Umriss fertiggestellt hat, würdigt ihr gemeinsam alle wunderschönen Umrisse mit euren fantastischen Fähigkeiten. Vielleicht staunt ihr, wie gerade kleine Kinder den Umriss regenbogenbunt anmalen. Anschließend könnt ihr eure Umrisse ausschneiden. Hängt sie doch gemeinsam an einer Wand auf. Besonders schön ist es im Flur. So seht ihr jeden Tag beim Heimkommen oder Abschied eure Verbundenheit, und ihr erhaltet sofort ein paar »Streicheleinheiten«, die jedem guttun.



Extra-Glücks-Tipp:

Ihr könnt in eure Umrise auch eure Lieblingslandschaften malen oder kleben, eure Hoffnungen, Träume und alles, was euch viel bedeutet. Vielleicht erlaubt ihr euch auch gegenseitig, positive Eigenschaften, auf die ihr gar nicht gekommen wärt, gemeinsam in eure Umrise zu malen?





Innere Schönheit spiegeln

Das braucht ihr:

etwas Platz

Genießt es besonders, wenn ...

die Stimmungslage häufig schwankt oder die Kinder sich gerade ziemlich entmutigt fühlen.

So geht's:

Den ganzen Tag über haben wir viele unterschiedliche Gefühle. Besonders bei Kindern wechselt die Stimmung recht schnell. Wenn dann noch einige negative Erlebnisse hinzukommen, lässt man gleich viel schneller den Kopf hängen.

Stell dich deinem Kind gegenüber, sodass ihr etwas Platz habt. Erzähle deinem Kind, dass man Gefühle auf ganz verschiedene Arten ohne Worte zeigen kann. Dein Kind kann einmal vormachen, was es eigentlich schon gut kann. Nach anfänglichem Zögern fällt fast jedem Kind etwas ein. Ansonsten darfst du auch gerne Anregungen geben (zum Beispiel toll malen, laut lachen, Purzelbäume schlagen, schnell laufen, den Tisch alleine decken). Nachdem dein Kind dies pantomimisch vorgespielt hat, spiegelst du nun die Fähigkeit, indem du die Bewegungen möglichst genau wiederholst. Nun wechselt ihr euch ab, und du stellst pantomimisch eine Fähigkeit von dir dar. Jetzt wiederholt



sie dein Kind. Spüre deinen Gefühlen nach, die nun in dir hochkommen. Positive Eigenschaften werden einem nämlich viel zu selten gespiegelt. Dies stärkt sehr euer Selbstvertrauen.

Spiegelt euch auch unterschiedliche Gefühle. Wie sieht es aus, wenn du dich freust? Wie sieht es aus, wenn du traurig oder wütend bist? Nachdem dein Kind die Gefühle pantomimisch dargestellt hat, spiegelt ihr entsprechend die Gefühle. Das sorgt meistens für den ein oder anderen Lacher und eine immer entspanntere Atmosphäre. Zeige deinem Kind auch, wie du dich bei Freude, Angst, Wut etc. fühlst. Nun muss dein Kind dich spiegeln. Diese Übung stärkt besonders das Einfühlungsvermögen.

Extra-Glücks-Tipp:

Du kannst alternativ »Spiegeln« auch folgendermaßen mit Worten spielen: Jeder zählt auf, was der andere toll kann. Auch Kleinigkeiten zählen. Wer die meisten tollen Sachen für den anderen findet und aufzählt, gewinnt! Immer abwechselnd aufzählen. Da macht sogar das Verlieren Spaß!

