

Ich – du – wir:

Ein Ritual, um die Gemeinschaft in der Familie zu stärken

Wie geht's?

Die Gruppe (Familie ...) sitzt im Kreis.

Ich

Es gibt eine Runde, in der jedes Mitglied etwas zu diesen Fragen sagt: Wie geht es mir? Was beschäftigt mich gerade? Die anderen hören zu. Nachfragen sind erlaubt, wenn man etwas nicht verstanden hat. Es soll an dieser Stelle aber (noch) kein Gespräch oder eine Diskussion entstehen.

Du

Es gibt eine zweite Runde, in der jeder seinem rechten Nachbarn etwas Gutes sagt., möglichst konkret.

Beispielsweise könnte ein Satz so anfangen: Ich habe mich über dich gefreut, weil du ...

Mit hat gefallen, dass du ...

Schön ist, dass du ...

Wir

In der dritten Runde beginnt ein Familienmitglied und legt seine rechte Hand dem rechten Nachbarn auf den Rücken, bei kleineren Kindern entsprechend ihrer Größe. Dabei spricht er: Wir gehören alle zusammen. Dann macht derjenige weiter, der gerade die Hand auf den Rücken gelegt bekommen hat und legt seine rechte Hand nun seinerseits auf den Rücken seines rechten Nachbarn und spricht dieselben Worte dabei. So geht es weiter, bis alle eine Hand auf den Rücken gelegt haben und eine Hand auf ihrem eigenen Rücken liegt.

Einer lädt ein, noch einen Moment zu spüren, wo die Hände aufliegen und wie warm es an den Stellen ist. Dann beenden alle die Übung, in dem sie ihre Hände wieder zu sich nehmen.

Wie war's?

Im Anschluss können die Familienmitglieder nun anstehende Alltagsfragen besprechen oder sich einfach so unterhalten.

Oder alternativ: Sich an Gott wenden - beten

Das Ritual wird mit einem Gebet abgeschlossen. Einer lädt zu einem Gebet ein, um vielleicht mit diesen Worten:

Wir sprechen zu Gott.

Wir wollen beten.

Gott, höre uns.

Hier kann sich das Vaterunser anschließen, das alle gemeinsam sprechen, oder noch ein freies Gebet. Nur Mut: Gott versteht, was wir ihm sagen wollen! Zum Schluss antworten alle mit Amen.

Kontakt: Annette Höing, Referat Katechese, BGV Münster, hoeing@bistum-muenster.de