

Sonntags um 11 – Ideen für Dich



Im Moment ist es ganz schön schwierig, Kind zu sein. So vieles ist anders. Kein Sportverein, viele Hobbies gehen nicht, Freunde treffen ist viel schwieriger. Und dann ändert sich immer wieder alles – ist jetzt die ganze nächste Woche Schule und Kindergarten oder nicht? Wer soll sich da noch auskennen. Manchmal schaffen das nicht mal mehr Mama oder Papa. Und wie lange das noch geht, weiß

auch niemand so richtig. Manches ist ganz schön blöd!

Deshalb Friedas Vorschlag: Bastle eine Schatzkiste und lege jeden Tag einen Schatz hinein.

Du brauchst: eine Schachtel, Farben, Kleb, buntes Papier oder Zeitschriften oder Fotos

Schritt 1:

Gestalte Deine Schachtel von außen schön bunt. Sie wird Deine Schatzkiste.

Schritt 2:

Schätze sammeln. Überlege Dir ein paar wirklich schöne Dinge, die Du in der letzten Zeit gemacht oder erlebt hast. Sammle sie in Deine Schatzkiste: z.B. einen Stein von einem richtig schönen Spaziergang. Oder vielleicht hast Du ein Foto. Oder Du nimmst einfach ein Stück Papier und schreibst es drauf (malen geht immer auch).



Ein Foto, das auf jeden Fall in meine Schatzkiste kommt, ist das: Das war an einem sonnigen Tag mitten in einer Stadt. Ein Künstler machte Riesenseifenblasen und dazu spielte Musik. Auf einmal fühlte sich alles federleicht an.

Schritt 3:

Nimm Dir ab heute jeden Tag kurz Zeit, um etwas in Deine Schatzkiste zu legen. Es soll immer etwas sein, das schön war für Dich an genau dem Tag. Du glaubst, das geht nicht? Doch, bestimmt, versuch es einfach. Und denk daran, Du kannst auch einen Zettel mit einem Erlebnis oder ein Foto nehmen (z.B. „Pusteb Blumen geblasen“, „mit der ganzen Familie UNO gespielt“, „Handstand an der Wand geschafft“...)

Und wenn dann mal ein ganz trüber Tag für Dich ist, dann nimm Deine Schatzkiste, schau, welche Schätze Du hast. Erinnere Dich, was Du Schönes erlebt hast. Vielleicht kann Dich das schon ein wenig aufmuntern. Und dann geh wieder auf Schatzsuche...