



# 10 Rituale für entspannte Mama-Kind-Momente

*Ich weiß, wie sich der Alltag anfühlen kann.*

*Wie dieses warme Gefühl im Herzen manchmal überdeckt wird von Terminen, Wäschebergen, Tränen und müden Augen. Ich weiß, wie sehr du versuchst, allem gerecht zu werden – und gleichzeitig einfach nur du selbst zu sein.*

*Vielleicht fühlst du dich manchmal zerrissen. Vielleicht fragst du dich, ob du genug bist.*

*Und doch: genau in dir liegt so unendlich viel Liebe. So viel Kraft. So viel Licht.*

*Du bist das Zentrum.*

*Du bist der sichere Hafen.*

*Und du darfst dir jeden Tag kleine Anker schaffen, die dich daran erinnern.*

*Diese Rituale sind für dich.*

*Für dich und dein Kind.*

*Sie brauchen keine Vorbereitung, kein perfekt dekoriertes Zuhause, keine große Show.*

*Nur dich.*

*Deine Hände. Deine Stimme. Dein Herz.*

## *1. Guten-Morgen-Zauber*

Noch bevor der Trubel beginnt – bevor Frühstück auf dem Boden landet, Windeln gewechselt werden und jemand laut „Mamaaaa!“ ruft – setz dich kurz hin. Mit deinem Kind. Vielleicht noch im Schlafanzug, vielleicht mit zerzausten Haaren. Und dann sag gemeinsam mit ihm:

„Hallo neuer Tag. Du bist ein Geschenk.“

Berührt euch. Schaut euch an. Streckt euch. Atmet tief ein.

Ihr ladet damit Licht in euren Tag ein. Und euch selbst gleich mit.

## *2. Tee-Zeit mit Herz*

Mach euch ein Getränk: Tee, Wasser, Kakao – ganz egal. Zünde eine Kerze an.

Setzt euch zusammen. Und dann frag dein Kind:

„Was war heute schön?“

„Wofür bist du heute dankbar?“

Und du darfst auch antworten. Diese wenigen Minuten verändern die Energie des ganzen Tages. Sie erinnern euch daran, dass ihr gesehen werdet. Gehört. Geliebt.

### 3. Klangreise am Abend

Sanfte Musik. Ein weicher Teppich. Und ein paar Minuten, in denen ihr euch einfach hinlegt. Die Augen schließen.

Zuhört.

Atmet.

Vielleicht haltet ihr euch an den Händen.

Vielleicht lächelt ihr euch im Stillen zu.

Du darfst den Tag loslassen. Und in die Ruhe eintauchen.

### 4. Barfußrunde

Jeden Tag ein paar Minuten barfuß draußen. Im Garten. Auf dem Balkon. Auf dem Weg zur Mülltonne.

Fühlt den Boden. Den Stein. Das Gras. Die Erde.

Es erinnert euch daran, dass ihr getragen seid. Von der Natur. Vom Leben.

Und dass ihr Teil davon seid – ganz natürlich, ganz verbunden.

### 5. Kreativinsel

Eine halbe Stunde. Ohne Ziel. Ohne Bewertung. Nur ein Tisch, Papier, Stifte oder Fundstücke aus dem Wald.

Ihr malt. Klebt. Kleckst.

Du lässt dein inneres Kind sprechen. Dein Kind darf einfach sein.  
So entsteht Magie – aus dem Moment heraus.

## *6. Herzenskreis am Abend*

Bevor ihr schlafen geht, bildet gemeinsam einen Kreis. Im Bett, auf dem Sofa oder auf dem Boden – wo auch immer es bequem ist!

Dann sprecht euch gegenseitig diese drei Sätze zu:

„Ich bin heute dankbar für...“

„Ich bin stolz auf dich, weil...“

„Ich liebe dich, weil...“

Und vielleicht kullert dabei eine kleine Träne. Vielleicht lacht ihr.

In jedem Fall schlaft ihr ein mit dem Gefühl: Ich bin gehalten.

## *7. Familienlicht*

Zündet am Abend eine Kerze an.

Sie darf das Herzstück eures Tages sein.

Wer möchte, darf erzählen: Was hat mich heute berührt? Was wünsche ich mir? Was beschäftigt mich?

Auch du darfst sprechen. Du darfst gehört werden.

Und dein Kind lernt: Gefühle dürfen Raum haben.

## 8. Geschichtenreise

Erfindet gemeinsam eine Geschichte. Satz für Satz.

Du beginnst zum Beispiel:

„Es war einmal ein kleiner Stern, der...“

Dann ist dein Kind dran.

Ihr reist durch Fantasiewelten, fliegt durch Zauberwälder, begegnet Feen, Tieren oder Sonnenwesen.

So entsteht Nähe. Kreativität. Und ganz viel Freude.

## 9. Händeherz

Setzt euch gegenüber. Legt die Hände aneinander.

Still – ohne Worte.

Schaut euch in die Augen, spürt in euch hinein.

Da bist du. Da ist dein Kind.

Kein Alltag. Kein Lärm. Nur Verbundenheit.

## 10. Sternenblick

Abends, wenn der Himmel klar ist, tretet raus. Oder öffnet das Fenster.

Sucht euch gemeinsam einen Stern.

Und dann flüstert ihm euren Wunsch zu.

Du darfst dir etwas wünschen. Du darfst träumen.

Dein Kind auch.

Denn ihr seid Teil dieser wundervollen, leuchtenden Welt. Und sie sieht euch. Immer.

## *Ein letzter Herzmoment für dich*

*Diese Rituale verändern deinen Alltag.*

*Nicht, weil du mehr tun musst – sondern weil du bewusster wirst.*

*Weil du dich erinnerst.*

*An das, was wirklich zählt: Liebe. Verbindung. Vertrauen. Berührung.*

*Du darfst es dir leicht machen.*

*Du darfst die Magie im Einfachen entdecken.*

*Und du darfst dich jeden Tag neu dafür entscheiden:*

*Heute wähle ich Verbindung.*

*Heute bin ich ganz da.*

*Mit Licht & Herz,*

*Lichtspielzeit ✨🌿*