



pixabay.com

Liebe Schülerinnen und Schüler aus den Klassen 5 bis 8,

jetzt sind schon mehr als zwei Wochen vergangen, seit wir uns das letzte Mal in der Schule gesehen haben. Euer und unser Alltag sieht inzwischen ganz anders aus als wir es gewohnt sind. Auch wenn der Lärm und das Gewusel in der Schule manchmal ganz schön anstrengend sind, vermissen wir euch und den Trubel schon irgendwie ...

Wir denken immer wieder an euch. Wie es euch wohl geht ohne die Schule, die Menschen, die ihr dort trefft – ohne so vieles, was für euch zum „normalen“ Alltag dazu gehört?

Zur Zeit ist viel die Rede vom Abstand-halten, von Quarantäne.

Das kannte Jesus auch. Auch er musste da durch.

Nach seiner Taufe durch Johannes am Jordan war er in der Wüste – 40 Tage lang.

Da hatte er viel Zeit zum Nachdenken: über sich, sein Leben, seine Aufgabe ...

40 Tage dauert auch unsere Fastenzeit (40 heißt auf Italienisch „quaranta“. -

Ihr merkt, das klingt irgendwie nach Quarantäne. ☺)

Vielleicht kann diese Zeit, die für uns alle nicht einfach ist, auch eine Zeit sein zum Runterkommen und Durchatmen. Eine Zeit, um herauszufinden, was wir wirklich brauchen für ein gutes Leben – und was nicht unbedingt sein muss.

Ganz viele sprechen davon, wie wichtig es gerade jetzt ist, dass wir gut aufeinander aufpassen. Dass wir aufeinander Acht geben und uns kümmern – auch wenn wir jetzt nicht zusammen sein können. Es gibt ja ganz viele Möglichkeiten, wie wir in Verbindung miteinander bleiben können. Ihr habt da sicher auch viele Ideen, wie das gehen kann.

Mit unserem Brief schicken wir euch ein paar Tipps, wie ihr etwas Abwechslung in den Alltag bringt. Damit könnt ihr euch und anderen Menschen etwas Gutes tun.

Ganz wichtig: Unsere Vorschläge sind als Anregungen gedacht und kein Programm, das ihr durcharbeiten müsst! Schaut einfach, wozu ihr Lust habt.

Wir alle sind - Gott sei Dank - ganz unterschiedlich gestrickt: Was dem einen gut tut und gefällt, spricht den anderen vielleicht überhaupt nicht an. Und Fünftklässler brauchen etwas anderes als Achtklässler.

Aber es gibt ganz viele Sachen, die für alle passen können. Probiert es einfach aus.

Auch die unter euch, die nicht am Religions-Unterricht teilnehmen, weil sie zu einer anderen oder zu keiner Religionsgemeinschaft gehören, dürfen gerne stöbern. Vielleicht ist auch etwas dabei, das euch gut tut (z.B. die Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, die Mutmach-Kärtchen oder die Dankbarkeits-Hand).

Wir würden uns darüber freuen, wenn ihr etwas entdeckt.

*Wir wünschen euch und uns allen, dass wir gut und gesund durch diese Zeit kommen!
Alles Gute für euch und eure Familien!*

*Ganz herzliche Grüße
im Namen der Reli-Fachschaft,
eure Religionslehrer*

Hier also wie versprochen unsere Anregungen:

- Still werden und nachspüren, wie es dir gerade geht. Alles, was da ist, darf sein.
- Dem Atem lauschen. Beobachten, wie er kommt und geht. Spüren, was geschieht.
- Einen bunten Regenbogen malen und als Zeichen der Hoffnung ins Fenster stellen.
- Bunte Karten gestalten. Mutmach-Sätze oder kurze Gebete draufschreiben und an jemanden verschenken.
- Lied „Gott, dein guter Segen“ auf YouTube anhören oder singen. Bewegungen dazu machen (wie eine Art Körpergebet/Tanz). Mama und Papa filmen lassen und es dann als kleinen Gruß an Oma und Opa oder schicken.
Es kann natürlich auch ein ganz anderes Lied sein, das dir gut gefällt.
- Geschichten aus der Bibel lebendig werden lassen.
In der Seelsorgeeinheit Madonnenland (Hardheim-Höpfingen) gibt es ein tolles Projekt.
Da werden Kinder zu Bibel-Film-Regisseuren ...
Neugierig geworden? Schau einfach mal rein!
<https://www.youtube.com/watch?v=91ELVv10lfs&feature=youtu.be>
<https://www.se-madonnenland.de/>
<https://www.se-madonnenland.de/html/content/kinderseite4434.html>
- Taizélieder und andere neue geistliche Lieder anhören.
Bei Youtube findest du eine ganze Menge.
- Online-Gottesdienste mitfeiern. Stichwort „Online-Gottesdienste“ bei Google eingeben.

Hier findest du Hinweise zu katholischen, evangelischen, ökumenischen Gottesdiensten.

- Bewegung, Bewegung, Bewegung.
- Lachen!!!
- ...

Auf den folgenden Seiten gibt es Anleitungen/Hinweise für weitere kleine „Experimente“ z.B.

- den „Weg nach innen“ antreten
- die „Schildkrötenübung“ machen
- eine Dankbarkeits-Hand gestalten oder ein Dankbarkeits-Tagebuch führen
- mit Psalmen beten
- Gebetskarten gestalten (Anregungen)

Der Weg nach innen

Mit all unserem Denken und Fragen stoßen wir immer wieder an Grenzen.
Deshalb brauchen wir auch andere Wege, um wichtigen Dingen im Leben
auf die Spur zu kommen.

Ein solcher Weg ist der Weg nach innen.

In unserem Inneren finden wir einen ruhigen, geschützten Raum,
einen Raum der Stille und Gelassenheit ...



pixabay.com

Die „Schildkrötenübung“ auf der nächsten Seite
kann dir auf dem Weg nach innen helfen.

Sie heißt so, weil eine Schildkröte sich nach innen zurückziehen kann.
Die Schildkröte soll uns daran erinnern, dass auch wir das können
und dass das auch für uns immer wieder ganz wichtig ist.

Wenn du keinen „Schildkrötenstein“ hast,
kann es auch ein kleines Herz sein, ein Kreuz oder sonst etwas,
was du auf deine Handfläche legst.
Es kann dir dabei helfen, gut bei dir anzukommen.

Vielleicht spricht Mama, Papa oder eines deiner Geschwister die Anleitung dazu.



„Schildkrötenübung“

Ich will auf das Leise hören

1. Bei mir ankommen

Ich lege den „Schildkrötenstein“/ein Herz/ein Kreuz/... in meine Hand.

- *Ich lasse mich tragen, wo ich gerade bin ...*
- *Dabei hilft mir, wenn ich 3x tief ein- und ausatme und mit dem Ausatmen alles loslasse, was mich beschäftigt ...*
- *Ich brauche nichts leisten, arbeiten, denken ...*
- *Ich darf einfach nur da sein ...!*

Meine „Schildkröte“ erinnert mich daran: Ich kann mich in mich selbst zurückziehen. In meinem Inneren finde ich einen geschützten Raum ...

2. Still werden

Ich will auf das Leise hören, nichts anderes soll mich jetzt stören.

Und weil ich auf dich lauschen will, mach, guter Gott, mich nun ganz still ...

3. Lauschen – Vertrauen

Ich „höre“ vielleicht einen Gedanken, der mir gerade wichtig ist, etwas, was mich beschäftigt.

Das kann ich – wenn ich möchte – Gott sagen.

Ich darf darauf vertrauen, dass ich gehört und begleitet werde.

Er ist da



Thinkstock by Getty-Images



Stock Photo

Auf das Leise hören

Im Anfang ist das Ohr. Das erste Organ, das sich beim menschlichen Embryo ausbildet, ist das Gehör.

Lange bevor wir das Licht der Welt erblicken, nehmen wir hörend Kontakt auf: mit dem Herzschlag der Mutter, mit ihrer Stimme, mit den Geräuschen der Welt.

*Von Anfang an leben wir von dem, was uns zugesagt wird:
dass wir willkommen sind, sehnstüchtig erwartet, geliebt.
Wenn Menschen keine guten Worte geschenkt und gesagt werden,
können sie sich nicht frei entfalten. Sie fühlen sich abgewiesen und verletzt.*

*Das lateinische Wort „benedicere“ heißt wörtlich „gut sagen“
(=> jemandem Gutes sagen). Wir übersetzen es mit „segnen“.*

Jemanden segnen heißt also, ihm Gutes sagen!

Jeder Mensch braucht es, dass andere ihm sagen:

Du bist gut so. Ich mag dich so wie du bist.

*Wenn ein unge borenes Kind die Stimme seiner Mutter hört,
beginnt es sich zu bewegen.*

Es reagiert und „antwortet“ auf seine Weise, ganz ohne Worte.

Und die Mutter kann das deutlich spüren.

*Vieles Wunderbare in unserer Welt, in der Natur geschieht ganz leise, im Stillen:
ein Regenbogen, ein Sonnenauf- oder –untergang, das Wachsen der Blumen ...*

*Und es gibt viele Menschen, die ganz im Stillen, ohne große Worte,
einfach für andere da sind!*

*Das Leise zu hören ist in unserer lauten Welt oft gar nicht einfach
und braucht manchmal ganz viel Übung.*

*Aber vieles in unserem Leben hören und spüren wir eben nur dann,
wenn wir leise sind und ganz achtsam ...*

***Vielleicht hast du in diesen Tagen immer wieder etwas Zeit und Lust,
zu üben, wie „Das-Leise-hören“ geht.***

***Es kann sein, dass du dabei Dinge entdeckst, die du bisher noch gar nicht
oder kaum wahrgenommen hast.***

***Kann sein, dass du auch andere „segnen“, ihnen „etwas Gutes sagen“ möchtest.
Dazu gibt es ganz viele Gelegenheiten, Möglichkeiten und Wege! ☺***

„Bohnen zählen“ oder „Dankbarkeit macht nicht nur glücklich, sondern auch stark“



[pixabay.com](#)

Es war einmal eine sehr alte Frau, die glücklich und zufrieden lebte. Viele Menschen beneideten sie, weil sie eine echte Lebenskünstlerin war. Die alte Frau verließ niemals ihr Haus ohne eine Handvoll getrocknete, weiße Bohnen mitzunehmen. Sie tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen, nein, sie steckte sie einfach in die rechte Tasche ihrer Jacke. Jedes Mal, wenn sie tagsüber etwas Schönes erlebte – den Sonnenaufgang, das Lachen eines Kindes, eine kurze Begegnung, ein gutes Mahl, einen schattigen Platz in der Mittagshitze – nahm sie dies ganz bewusst wahr, freute sich darüber von Herzen und ließ eine Bohne von der rechten Tasche in die linke gleiten. War das Erlebnis besonders schön oder überraschend, wechselten zwei oder drei Bohnen die Seite. Abends saß die alte Frau dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der Tasche. Sie nahm sich dafür Zeit und machte sich so noch einmal bewusst, was sie an diesem Tag an Schönem erlebt hatte. Vor ihrem inneren Auge zog noch einmal alles vorbei und es wurde ihr ganz warm ums Herz. Und auch an einem Abend, an dem sie nur eine einzige Bohne zählen konnte, wusste sie: Der vergangene Tag war ein gelungener Tag – es hatte sich zu leben gelohnt.

Dankbarkeit macht nicht nur glücklich, sondern auch stark.

Dankbar-sein kann man trainieren. Wenn du das Dankbar-sein übst, verändert sich etwas bei dir. Du lernst, die vielen „kleinen Dinge“ zu schätzen und dich darüber zu freuen. Das kann dir dabei helfen, schwierige Situationen auszuhalten und vielleicht sogar zu verändern.

Hier sind ein paar Vorschläge:

Übung 1 Dankbarkeits-Tagebuch

Nimm ein Blatt/ein Heft und schreibe jeden Tag ein paar Sachen auf, für die du dankbar bist. Das können ganz viele Dinge sein: z.B. guter Schlaf, Sonnenstrahlen auf deinem Gesicht, ein netter Brief, eine schöne Begegnung, ein klarer Sternenhimmel, das tolle Essen, das deine Mama heute gekocht hat

Du kannst dir dafür am Morgen oder am Abend ein paar Minuten Zeit nehmen.

Mit einem schönen Einband, kleinen Bildern, Zeichnungen ... wird dein Dankbarkeits-Tagebuch noch kostbarer. Du kannst es später immer wieder mal in die Hand nehmen und durchblättern. Das kann dich aufmuntern und dir gut tun, wenn es mal nicht gerade so gut läuft.

Übung 2 Dankbarkeits-Hand

Zeichne am Abend deine Hand auf ein Blatt Papier und schreibe in jeden Finger etwas aus dem vergangenen Tag, wofür du dankbar sein kannst.

Du kannst natürlich auch einfach an deinen Fingern abzählen, wofür du dankbar bist. Aber wenn du es aufschreibst, hast du es schwarz auf weiß und kannst es dir immer wieder mal anschauen (siehe den Hinweis oben ☺).

Wenn du das regelmäßig machst, merkst du mit der Zeit, dass sich etwas bei dir verändert. Du siehst nicht mehr so sehr auf die Dinge, die nicht so sind wie du sie gerne hattest.

Du spürst wie die alte Frau in der Geschichte, dass es jeden Tag etwas gibt, worüber du dich freuen und wofür du dankbar sein kannst – auch wenn es auf den ersten Blick vielleicht gar nicht so aussieht.

Im Alltag mit den uralten Worten der Psalmen beten

Im ersten Teil der Bibel, dem Alten Testament, finden wir eine große Sammlung von Liedern und Gebeten: die Psalmen.

Hier bringen ganz unterschiedliche Menschen alles vor Gott, was sie beschäftigt und umtreibt, was ihnen Freude macht und was sie belastet.

Sie sprechen mit ihm wie mit einem guten Freund.

Sie schütten ihm ihr Herz aus und vertrauen ihm alles an.

Die Psalmen sind so etwas wie eine Gebetsschule.

*Hier können wir lernen, wie Beten geht:
uns und unser Leben vor Gott tragen mit allem, was dazugehört.*

Immer wieder erleben wir Situationen, wo uns die Worte fehlen.

*Wir wissen nicht, was wir sagen sollen –
zu anderen Menschen, aber auch zu Gott.*

*Da können uns die uralten Worte der Psalmen helfen.
Wir können uns diese Worte sozusagen „ausleihen“.*

*Hier habe ich ein paar der bekanntesten Psalmen für dich aufgeschrieben –
in Worten, die wir heute vielleicht benutzen würden.*

*Ich hoffe, sie machen dir Mut und lassen dich vertrauen,
dass du wie alle Menschen auf der Welt nicht allein bist.*

*Apropos Mut: Du kannst und darfst Gott wirklich **alles** sagen –
auch wenn du Angst hast, wütend bist und überhaupt nicht verstehst,
was jetzt gerade passiert und warum das so ist!*

Psalm 23 Der HERR ist mein Hirte

Der HERR ist mein Hirte.

ER sorgt für mich.

ER kennt die grünen Wiesen,
wo ich satt werden kann.

ER kennt den frischen Bach,
wo ich trinken und ausruhen kann.

ER begleitet mich auf meinem Weg zum Ziel.
Auf IHN kann ich mich verlassen.

Auch im Dunkeln brauche ich
keine Angst zu haben.

DU bleibst bei mir.

Der Hirtenstab in DEINER Hand macht mir Mut,
wenn ich mich bedroht fühle.

DU beschenkst mich jeden Tag neu.

HERR, lass mich in deiner Nähe bleiben,
solange ich lebe.

(aus:

*Polster, Martin/Temporin, Elena;
Gib mir Wurzeln, lass mich wachsen
Gabriel Verlag 2006)*

Psalm 121 GOTT wacht ...

Wo ich auch hinsehe, überall sind Berge.
Sie sind mir unheimlich.
Reicht meine Kraft?
Ich hoffe so sehr, dass GOTT mir hilft;
der mächtige GOTT,
der Himmel und Erde gemacht hat.

Ja, GOTT wird dir helfen.
ER lenkt deine Schritte.
Keine Sekunde lässt ER dich allein.

Dir soll nichts geschehen.
Bei Tag nicht, wenn die Sonne vom Himmel brennt,
und auch nicht bei Nacht,
wenn der Mond scheint und es bitterkalt ist.

GOTT behütet dich.
Du brauchst keine Angst zu haben.
ER will, dass du gesund bleibst
und dass es dir gut geht.

Wenn du aufbrichst, begleitet ER dich.
Wenn du an kommst, ist ER an deiner Seite;
Heute und morgen und an jedem neuen Tag.

(aus:
*Polster, Martin/Temporin, Elena
Gib mir Wurzeln, lass mich wachsen
Gabriel Verlag 2006*)

Psalm 91 Unter GOTTES Schutz

Wer unter seinem Schutz lebt
und in seinem Schatten ruht,
der sagt zum Herrn:
Du bist für mich Zuflucht und Burg,
mein Gott, dem ich vertraue.

Es wird dir nichts Böses geschehen,
nichts wird dich bedrücken und dir Angst machen.
Er breitet schützend seine Flügel über dir aus,
unter seinen Schwingen kannst du dich geborgen fühlen.
Dorthin kannst du flüchten,
wenn schlechte Träume dich verfolgen
oder du unter der Last des Tages zusammenbrichst.

Denn Gott hat seinen Engeln ans Herz gelegt,
dass sie dich behüten, dich umgeben
und nie mehr verlassen auf deinem Lebensweg.

Du wirst dich nicht verletzen,
deinen Fuß nicht an Steinen stoßen,
die im Weg liegen.
Und wenn es sein muss,
tragen sie dich auf ihren Händen in den Zeiten,
die für dich nicht zu ertragen sind.

Wenn deine Schritte müde geworden sind
und dein Kopf schwer ist,
dann helfen sie dir wieder auf
und du wirst sehen, wie leicht dein Leben wird.

(Psalm 91 in den Worten eines Schülers/10. Klasse)

Warum sieht man beim Denken Bilder?

Eine schöne Antwort auf diese Frage ist die folgende:

Jedes Kind bekommt zu Beginn seines Lebens nicht nur zwei menschliche Augen geschenkt, sondern auch ein drittes Auge, ein göttliches Auge.

Das schaut nach innen.

Das braucht kein äußeres Licht.

Das sieht die Bilder der Gedanken.

Dieses dritte innere Auge bekommt sein Licht aus den Klängen der Worte, aus der Musik.

Worte und Musik bringen die inneren Bilder zum Leuchten, denn das Ohr ist das Tor zur Seele! Es öffnet sich in der Stille.

In der Stille unserer Gedanken „blühen“ die schönsten Bilder wie bunte Blumen.

Dann schweben wir hinaus in die unendliche Weite unserer Fantasie!

*Mach dich ruhig immer wieder mal auf die Reise in die Welt deiner Fantasie.
Da kannst du abschalten, aussteigen aus dem Gedankenkarussell
und ganz neue Welten entdecken.*

Anregungen für Gebetskarten

*Gott, du bist bei mir,
wenn ich traurig und
wenn ich froh bin!*

*Gott,
du bist der Vater,
der mir den Rücken stärkt,
der mir Mut macht,
meinen eigenen Weg zu gehen.
Und ich weiß,
dass ich immer zu dir kommen kann,
wenn ich Hilfe brauche.
Bei dir kann ich mich anlehnen,
wenn ich mich schwach fühle.
Gott,
du bist meine Mutter.
Du schenkst mir
Geborgenheit und Heimat.
Du gibst mir das Gefühl,
dass ich willkommen bin
auf dieser Welt.
Wenn ich mich allein fühle,
weiß ich,
dass ich geborgen bin in deiner Liebe.
Amen.*

Anselm Grün

*Der Herr segne dich.
Er erfülle deine Füße mit Tanz
und deine Arme mit Kraft.
Er erfülle dein Herz mit Zärtlichkeit
und deine Augen mit Lachen.
Er erfülle deine Ohren mit Musik
und deine Nase mit Wohlgerüchen.
Er erfülle deinen Mund mit Jubel
und dein Herz mit Freude.*

*Er gebe uns allen immer neu die Kraft,
der Hoffnung ein Gesicht zu geben.*

*Er begleite dich mit seinem Segen
alle Tage deines Lebens.
Amen.*

Aus Afrika

*Segne meine Hände, Gott,
damit ich Gutes tue,
soweit ich kann.*

*Segne meine Füße,
damit ich gehe,
wohin du mich führen willst.*

*Segne meinen Mund,
damit meine Worte helfen,
heilen und trösten.*

Julia Knop