

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler sowie alle, die sich mit der ESS verbunden fühlen,

eine herausfordernde Zeit. Dies ist eine Einladung für euch selbst, euch etwas Gutes zu tun, die 6 Wochen Fastenzeit.

Jede Woche, am Freitag mit einem neuen Impuls

Nehmt euch 10 Minuten Zeit, im Umgang mit euch selbst – tägliche Zeiten evtl. der Stille, die niemand anderem gehören als euch allein.

Hierfür ist zu empfehlen einen Ort zu wählen, an dem ihr ungestört seid und euch wohlfühlt.

Ihr könnt den Ort z.B. in euerm Zimmer, wenn möglich einfach und liebevoll herrichten mit einer Sitzgelegenheit, die euch hilft, entspannt, offen und wach zu sein und evtl. einen Zettel „Bitte nicht stören“ an die Tür hängen.

Ich wünsche euch gute Erfahrungen und dass ihr durch die geschenkte Zeit Kraft tanken könnt.

Schulseelsorgerin E. Anders

Sich Zeit nehmen bzw. langsamer gehen

Meditationsimpuls

„Es gibt ein großes und doch ganz alltägliches Geheimnis. Alle Menschen haben daran teil, jeder kennt es, aber die wenigsten denken je darüber nach. Die meisten Leute nehmen es einfach so hin und wundern sich kein bisschen darüber. Dieses Geheimnis ist die Zeit. Es gibt Kalender und Uhren, um sie zu messen, aber das will wenig besagen, denn jeder weiß, dass einem eine einzige Stunde wie eine Ewigkeit vorkommen kann, mitunter kann sie aber auch wie ein Augenblick vergehen - je nachdem, was man in dieser Stunde erlebt. Denn Zeit ist Leben. Und das Leben wohnt im Herzen.

Michael Ende

Das Mädchen Momo verkörpert im gleichnamigen Roman von Michael Ende die Sehnsucht des modernen Menschen, nach einem gelingenden Umgang mit Zeit. „Zeit ist Leben“- Zu Beginn der Fastenzeit kann die Verinnerlichung dieses Satzes lauten:

Ich nehme mir Zeit!

Ich nehme mir ein Herz!

Ich wähle das - mein -Leben!

Ihr könnt euch das Bild von der ersten Seite anschauen und anschließend folgenden Text dazu lesen:

Langsamer Gehen

*Lass mich langsamer gehen,
entlaste das eilige Schlagen meines Herzens
durch das Stillewerden meiner Seele.*

*Lass meine hastigen Schritte stetiger werden,
mit dem Blick auf die unendliche Zeit der Ewigkeit.*

*Gib mir inmitten des Tages, Plätze und Zeiten der Ruhe.
Löse die Spannung meiner Nerven und Muskeln.
Lehre mich die Kunst des freien Augenblicks.*

*Lass mich langsamer gehen, um eine Blume zu sehen,
ein paar Worte mit einem Freund, einem Kollegen oder Kollegin zu wechseln,
eine Katze zu streicheln, einen guten Gedanken für Freunde zu denken.*

*Lass mich langsamer gehen und gib mir den Wunsch,
meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken,
damit ich emporwachse zu meiner wahren Bestimmung.*

Du kannst jetzt einmal ganz bewusst einen Versuch unternehmen, langsamer zu gehen.

Dafür nimmst du dir ein wenig mehr Zeit, oder die 5 Minuten, die noch übrig sind.

- Wenn Tageszeit und Wetter es erlauben, kannst du nach draußen gehen oder du durchschreitest deine Wohnung.
- Du nimmst bewusst Kontakt mit dem Boden auf und lässt das was dich umgibt (vielleicht neu) auf dich wirken.
- Vielleicht nimmst du im langsamer Gehen Dinge wahr, die du im täglichen Allerlei oft übersiehst.

Nach dieser Übung begeben dich wieder zum Ausgangspunkt zurück und lasse die Eindrücke in dir nachklingen.