

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

auch in dieser Woche eine Einladung zu 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.

Für diese Woche empfehle ich **leise Musik zum Nachdenken, kleine Zettel und einen Stift für Notizen** sowie 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

## **Mit Weisheit gemacht**

### **Meditationsimpuls**

„Die Schöpfung ist nicht einfach „da“ wie ein Haufen Material, sondern erwartet, gewünscht und geboren aus Gott... Wir (Menschen) sind mit allem was ist, gemeinsam gewollt und so gemeint, wie wir sind, ein Teil dieser Erde.“

Dorothee Sölle

Mit diesen Worten ist zum Ausdruck gebracht, dass Schöpfer, Mensch und Welt zusammenklingen und zusammenwirken und Gott alles gemeinsam unterzeichnet hat:

*„Gott sah alles an, was er gemacht hatte. Es war gut.“!*

**Versuche wahrzunehmen, wo und wie dir Gutes durch Schöpfung, Menschen und Welt zugekommen ist und zukommt. Selbst wenn du in dieser Welt nicht nur Gutes siehst – heute richte einmal das Augenmerk darauf.**

- Wo und wie kommt dir durch die Schöpfung / die Natur etwas entgegen, das dein Leben bereichert? Erde, Himmel, Wolke, Baum, Vogel, Blume...
- Kommt dir durch Menschen und / oder Ereignisse in deinem vergangenen und jetzigen Leben etwas von Gottes „Unterschrift“ entgegen: „Es war (ist) sehr gut“? Menschen, aus seiner Hand mit Weisheit gemacht...

**Das Schöpfungswerk geht weiter – auch durch dich.**

- Mit welchen Gaben und Fähigkeiten wurdest du ausgestattet?
- Wo ist durch dich Gutes geschehen (nicht nur durch das, was du tust, sondern auch durch die Weise, wie du bist)? Auch das darfst du einmal anschauen.

**Du kannst dir deine Gedanken aufschreiben, die dir Mut machen.**

**Hänge dir diese Zettel dahin, dass du sie sehen kannst.**

Zum Schluss kannst du dich nochmal ruhig hinsetzen, entspannt der bei einer leisen Musik, deine gewählte Zeit beenden.

**Ein Vorschlag, vielleicht für einen Tag in der Woche**

Wenn es dir zeitlich und von den sonstigen Gegebenheiten her gut passt, nimm dir einen Wahrnehmungsspaziergang durch die Natur vor.