

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

SOS!! ein erneuter 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 **das Bild „Sturm auf dem See“ von Sieger Köder für eine Bildbetrachtung auszudrucken und ein Blatt mit Stiften**, 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

## **SOS !!**

### **Meditationsimpuls**

*„Wir glauben Erfahrungen zu machen, aber die Erfahrungen machen uns“*

*Eugene Ionesco*

### **Einladung zur Bildbetrachtung „Sturm auf dem See“ von Sieger Köder**

\_siehe Bild, Blatt 3. Impuls

**Schaue dir das Bild an und lasse es auf dich wirken:**

**Seine Farben und Formen, die dargestellten Menschen und Gegenstände.**

**Versuche zu frühe Interpretationen zu vermeiden und bleibe bei deiner Wahrnehmung und bei den Gefühlen, die in dir aufsteigen**

- Fällt dir etwas auf?  
Verwundert oder ärgert dich etwas?
- Gibt es dich in diesem Bild?  
Wenn ja, wo bzw. wer bist du?  
Was würdest du tun bzw. tust du?

**Sieger Köder setzt mit diesem Bild die biblische Erzählung vom Sturm auf dem See in Szene: Jesus mit den Jüngern am Abend eines anstrengenden Tages an dem man sich eigentlich etwas Ruhe gönnen wollte...**

*Am Abend dieses Tages sagte er zu ihnen: Wir wollen ans andere Ufer hinüberfahren. Sie schickten die Leute fort und fuhren mit ihm in dem Boot, in dem er saß, weg, einige andere Boote begleiteten ihn. Plötzlich erhob sich ein heftiger Wirbelsturm und die Wellen schlugen in das Boot, so dass es sich mit Wasser zu füllen begann. Er aber lag hinten im Boot auf einem Kissen und schlief. Sie weckten ihn und riefen Meister kümmert es dich nicht, dass wir zugrunde gehen? Da stand er auf, drohte dem Wind und sagte zu dem See: Schweig, sei still! Und der Wind legte sich und es trat völlige Stille ein. Er sagte zu ihnen: Warum habt ihr solche Angst? Habt ihr noch keinen Glauben?*

Mk 4, 35 - 40

**Kennst du diese Erfahrung, dass du an einem „anderen Ufer“ eine Auszeit nehmen wolltest?**

- Was passierte dann nach einiger Zeit der Ruhe? Vielleicht kamen Dinge, Ereignisse, Begegnungen oder Gefühle hoch, die du in der Hektik des Alltags nicht so deutlich wahrgenommen hast. Sie nahmen dich in Beschlag und wühlten dich auf. Vielleicht hattest du das Gefühl: „Das Wasser stand mir bis zum Hals“.
- Du kannst dir Zeit nehmen und dich mit deinen Sturm-Erfahrungen an Jesus wenden, mit einem selbst gemalten Bild oder einen Brief schreiben.

### **Schlussgedanken:**

Wer mag, auch als Gebet

- *Herr ich bitte nicht um ein ruhiges Leben, warm und satt, windstill und wellenlos.  
Ich bitte dich: Bleib in meinem Boot, wenn der Wind zunimmt und die Angst und das andre Ufer näher kommen.  
SOS – Save our souls!                      SOS – Rette unsere Seele                      SOS: Rette unsere Welt!*

*Paul Roth*